



Psychological Association of the Philippines

Room 208, 2/F, PSSCenter Commonwealth Avenue, Diliman, Quezon City

Tel/Fax No.: 453-8257; E-mail Address: pap_1962_08@yahoo.com

PAP Website: pap.org.ph

Su Katiyakap Kanu Kapyra nu Pamagitong sya Kanu Timpo na Covid- 19: Nya su mga Pamandu a Nakarekomenda

Normal bun a makagedam sa lidu na ginawa ndu pagka nerbyos sa saguna banya a mga timpo na COVID- 19. Normal bun a makapangandam I ginawa ta sa kanu kapyanan nu pamilya ta, labi lawan den a makalidu sa ginawa su panun I kapantyal. Aden mga ukit a para kakulangan su nya ba a mga gagedam, para katyakapan ta sa mapya su ginawa ta ndu su mga taw a ipegkalimo ta.

1. Enggyan sa tyakap a mapya su langun nu aden kontrol ta lun. Unutan su mga kasugwan nu Department of Health (DOH) ndu su mga kamal sya kanu lugar tanu; tatapen su kagagas kanu lima, linisen sa mapya su langun nu mga gamit a lalayun su kabagusal lun sya sawalay ndu sa opisina.

Sulimanen su pakatidtu a ukit nu kambatuk ndu su kapegkamban (su pakayon sya kanu inipamando nu DOH), dili ged lumyu sa walay amengka aden sakit nin ndu sanggilan su kaangay kanu mga lugar a madakel I mga taw nin, enggulan su social distancing a pidtalo (1 meter I tangkayan nu uman isa kanu ped nin).

Upama ka nyaba a mga panduwan na penggulan nengka na masla inya a tabang sa kanu katangka nu mga sakit salka, kanu pamilya nengka ndu su mga kaped nengka sa galbekan, metu bumba mambo su langun nu mga taw kanu lugar nu.

2. Su tatap a kailay ndu kabatya sa kanu mga balita magidsan bu I sya sa social medya na makauman bun sa kanu lidu na ginawa. Imbes a tatap I kapamatya ndu kailay sa kanu mga balita sya sa social medya, na limitan ndu mangaden sa natatalanged a oras para sa mailay su mga kanggula makapantag kanu nyaba COVID- 19. Mangingat sa kanu mga balita a dikena benal,ya bu ilen na su mga kasaligan.
3. Tukawan kumwa sa regular a oras lu sa walay ndu lu sa kanu galbekan (para kanu mga kelangan a mga serbisyo). Su mga nyaba na maka enggay sa mapya ndu pakabalapantag a mga gay.
4. Tatapen su mapya a kondisyon nu lawas para dili sakit ndu kuman sa husto, minum sa ig, tumulog sa di baba sa 6 ka oras sa magabi, ndu mag exercise (binteng- binteng).
5. Gula ka su mga ukit a pakaguna sa mapya mangginawa salka. Gula ka su mga kalinyan nengka, ilay ka su mga paborito nengka a pembwat sa tv, pakikineg ka su kalinyan nengka a sengal, sayaw, sumimba, o apya nginden a makapkapya sa kanu ginawa nengka.
6. Tatapen su kasiken na relasyon kanu mga pakat ndu pamilya, ndu kanu mga kaped pan a mga importante a mga taw, importante a gamit mana su cellphone, video o mga kaped

pan a online apps. Importante su kaidsa kanu mga kanggiginawa nu uman isa ndu su kambityala nilan lun para makakwa sa suporta su uman isa kanu kaped nin.

7. Mapelay sa gagaw kanu madakel a taw, labi lawan den kanu pakanasisita sya kanu timpo a mapasang su kanggula.

Sampol: Menggay o dumunet sa mga uman gay a nasisita nu mga taw a tibayu I kabaguyag nin, matwa den, o su aden mga sadil nin; menggay para makapamasa sa mga gamut ndu mga gamit nu mga penggalbek sa hospital. Madakel I mga opisina nu goyerno a pedtalima sa mga mayaba a donasyun.

Wagib I kaenggay sa tyakap kanu mga empleyado a makabpun kanu mga opisina ataw ka taw a penggalbekan nilan. Su nya ba na tidtu a makabalapantag kanu kanilan a kanggalbekan ndu su kauyag uyag nilan.

8. Mangeni sa tabang ndu suporta amengka maaden su subla a kalidu na ginawa kanu nya ba COVID- 19 anya. Upaman nin na dili ka den makatulog, makakan, o dala den mapya a kanggula a makatabang sa kanu ginawa atawka kanu pamilya. Det a mangeni sa tabang kanu mga health care provider (nurse, doctor atawka kaped pan) para katabangan ka nilan sya sa online ndu kaenggyan ka nilan sa mga pandwan kanu det a gulan nengka sya kanu timpo na quarantine (kapedtalabisa).

TANDAN TANU:

MAS MADAKEL SU PEGKAPYA KANU MGA PEDSAKIT SA COVID-19

SU MGA HEALTH EXPERTS NA PEDTALUS BUN SILAN KANU KABANGILAY NILAN SA KANU GAMOT NDU BAKUNA NU NYA BA COVID-19.

ADEN MGA TABANG A MAGIDSAN I PUN SA GOBYERNO NDU SYA KANU MGA ORGANIZATION A PRIVATE.

EDSAMA- SAMA TANU PARA SA KAGKABAGEL NU LAWAS NDU PAGITONG NU UMAN ISA!