

Oinsá ita bele prevene virus corona (COVID-19)?



Prevensaun virus corona (COVID-19)

Objetivu: Fahe mensajen xave kona-ba virus corona (COVID-19) no prátika xave ne'ebé ita bele halo hodi prevene virus corona (COVID-19) da'et iha comunidade. Uza flipbook ne'e hodi ema bele:

- Kompriende saida mak virus corona (COVID-19)
- Kompriende oinsá virus corona (COVID-19) hada'et
- Hatene prátika xave sira ne'ebé bele proteje ita nia an no ita nia família husi virus corona (COVID-19)

Sé mak atu uza materia ida ne'e: Fasilitador sira ne'ebé tuir ona orientasaun kona-ba oinsá atu uza flipbook ida ne'e.

Oinsa atu uza flipchart ne'e:

- Uza atu komunika ho membru comunidade
- Fasilitador hatudu imajen ba ema atu haree no fahe mensajen sira iha kotuk ba ita nia audiénsia
- Fasilitador tuir de'it mensajen iha flipbook no se karik ema iha perguntas tékniku kona-ba saúde no virus corona (COVID-19), refere sira ba facilidade saúde ka número telefone ne'ebé Ministério da Saúde estabelese kona-ba virus corona (COVID-19): 119.



= topikun ne'ebé fasilitador atu hatu'o, perguntas ba diskusaun

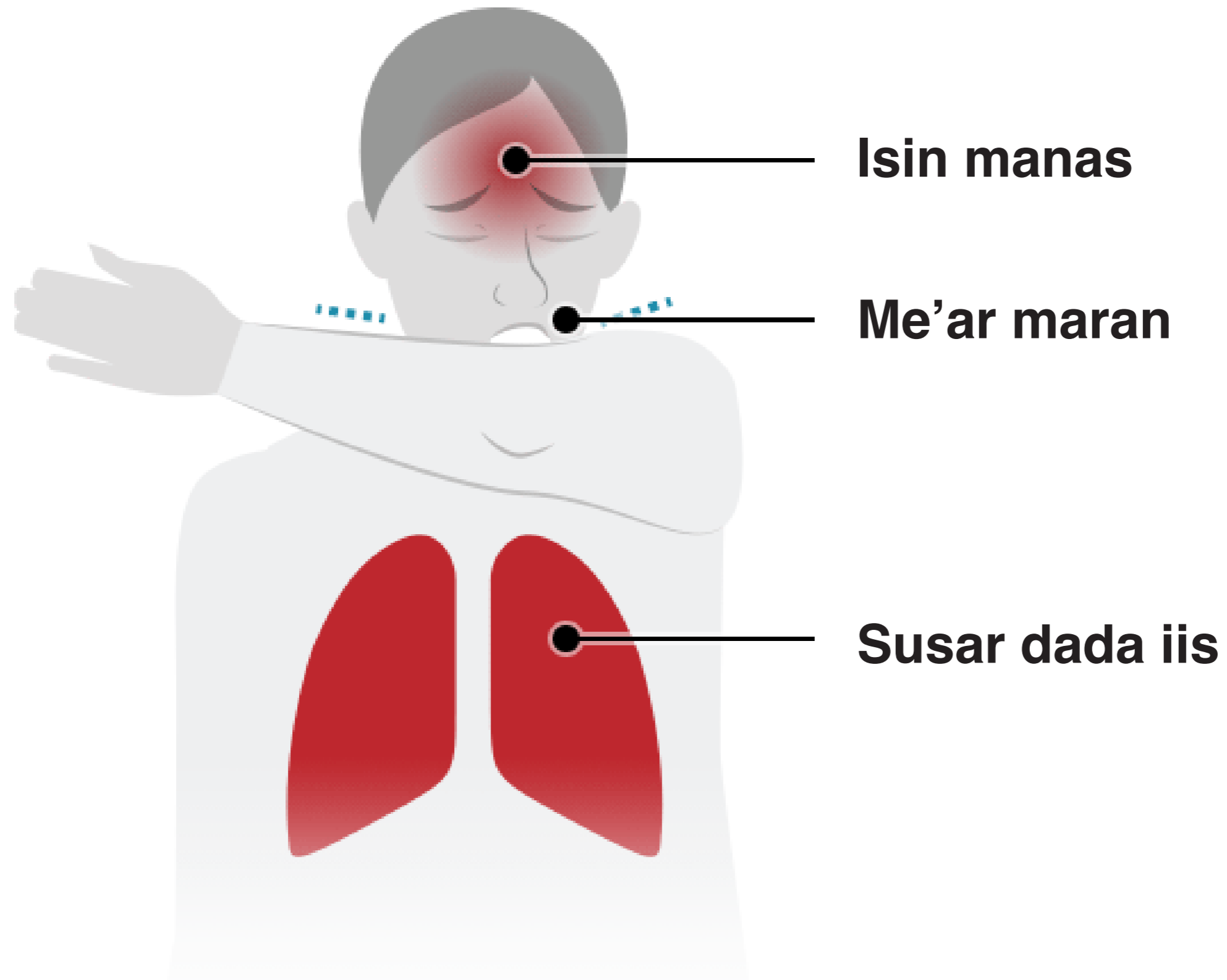


= mensajen xave ne'ebé importante ba fasilitador atu reforsa

Preparasaun ba sesaun:

- Konsidera número participante bazeia ba situasaun no mandatu husi governu
- Lori flipbook ida ne'e no lista participante hodi prienxe depois de sesaun (fasilitador mak prienxe)

Saida mak virus corona (COVID-19)?



Saida mak virus corona (COVID-19)?



Saida mak virus corona (COVID-19)?



- Moras respiratoriu (afeita liu ba pulmaun)
- Virus corona tipu foun
- Deskobre iha Wuhan, Xina iha fulan Dezembru 2019



Saida mak sintomas ba virus corona (COVID-19)?



- Isin manas
- Dada iis susar
- Me'ar maran
- Kole



Se karik ema iha **perguntas tékniku liu** kona-ba virus corona (COVID-19), fasilitadór tenke refere uluk partisipante sira ba sira nia sentru saúde ne'ebé besik ou liga ba 119.

Oinsá virus corona (COVID-19) hada'et?



Oinsá virus corona (COVID-19) hada'et?



Oinsá mak virus corona (COVID-19) hada'et?

- Se karik ema ho virus corona (COVID-19) me'ar ka fani besik ita (metru 2), ita bele hetan bainhira ita mak dada sira nia iis
- Ita bele hetan virus bainhira iha kontaktu besik ho ema ne'ebé iha virus corona (COVID-19)
- Ita mos bele hetan virus corona (COVID-19) bainhira ita kaer sasan ne'ebé ema moras ho virus ne'e mós kaer ona
- Seidauk iha vasinasaun ka ai-moruk atu prevene virus corona (COVID-19)



Se karik ema iha **perguntas tékniku liu** kona-ba virus corona (COVID-19), fasilitadór tenke refere uluk partisipante sira ba sira nia sentru saúde ne'ebé besik ou liga ba 119.

Oinsá mak ita prevene virus corona (COVID-19) hada'et?



Oinsá mak ita prevene virus corona (COVID-19) hada'et?

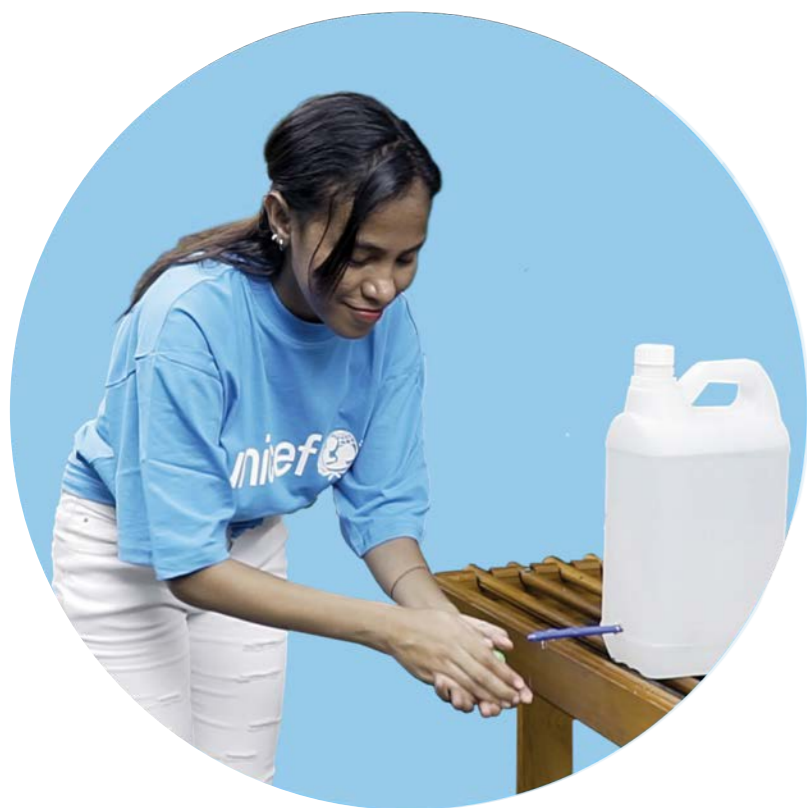


Oinsá mak ita prevene virus corona hada'et?

- Fase liman beibeik ho sabaun no bee ne'ebé suli
- Bainhira me'ar ka fani, taka ita-nia ibun no inus ho liman-sikun laran ka tisu, hafoin soe kedas tisu ba lixu-fatin no fase kedas liman ho sabaun.
- Labele kaer ita-nia matan, inus no ibun
- Hamoos beibeik uma tanba virus bele moris iha sasan hanesan meza, kadeira no sasan ne'ebé ema kaer beibeik
- Uza maskara atu proteje ita nia an no ema seluk bainhira sai husi uma
- Lalika kumprimenta malu liu husi rei no kaer liman
- Labele bá serbisu ka eskola se ita moras



Oinsá ita bele fase liman ho loloos?



Fase liman beibeik ho sabaun no bee moos ne'ebé sulin, mínimu durante segundus 20



1 Habokon liman ho bee



2 Uza sabaun



3 Kose liman laran ida-idak



4 Kose liman-fuan leet oin no kotuk



5 Kose liman-fuan leet ho liman laran



6 Kose liman-fuan kotuk ba iha liman laran



7 Kose hadulas ba liman-fuan boot



8 Kose hadulas liman fuan ba iha liman laran



9 Kose hadulas liman fukun



10 Fase liman ho bee moos ne'ebé sulin



11 Hamaran liman ho tisu ka hisik liman to'o maran

Oinsá ita bele fase liman ho loloos?



Fase liman beibeik ho sabaun ne'e importante tebes atu bele prevene ema hetan virus corona (COVID-19) no mós moras sira seluk. Sabaun mak oho kutun ne'ebé kona ita nia liman. Esplika etapa tuir mai hodi fase liman ho loloos:

1. Habokon liman ho bee
2. Uza sabaun
3. Kose liman laran ida-idak
4. Kose liman-fuan leet oin no kotuk
5. Kose liman-fuan leet ho liman laran
6. Kose liman-fuan kotuk ba iha liman laran
7. Kose hadulas ba liman-fuan boot
8. Kose hadulas liman fuan ba iha liman laran
9. Kose hadulas liman fukun
10. Fase liman ho bee moos ne'ebé sulin
11. Hamaran liman ho tisu ka hisik liman to'o maran



Halo demonstrasaun fase liman ho sabaun no depois kada partisipante mós prátika fase liman.

Tempu saida mak importante atu fase liman?



Tempu saida mak importante atu fase liman?



Iha tempu 7 ne'ebé importante tebes ba ita atu tenke fase liman ho sabaun durante segundu 20 (sura bainhira fase liman).

Husu ba partisipante sira:



Tempu importante ne'e mak iha ne'ebé de'it?

1. Antes te'in/prepara ai-han
2. Antes han ka fó-han bebé
3. Hafoin uza sentina
4. Hafoin hamoos bebé nia kidun
5. Hafoin kaer/ko'us animál ruma
6. Hafoin me'ar ka fani
7. Bainhira kuidadu (kaer) ema ne'ebé moras



Saida mak distánsia fíziku?



Saida mak distánsia fíziku?



Distánsia fíziku mak bainhira ita halo distánsia ka espasu entre ita ho ema seluk hodi prevene moras da'et iha comunidade.

Distansia fíziku bele prevene ema ne'ebé hetan virus corona (COVID-19) hada'et ba ema seluk. Halo distánsia fíziku atu proteje ita no ita nia família husi virus corona (COVID-19).



Oinsá ita halo distánsia fíziku?

- Hadook-an husi ema ne'ebé isin manas, me'ar no fani
- Halo distánsia mínimu metru 1-2 entre ita ho ema seluk iha comunidade
- Buka atu hamenus kontaktu fíziku ho ema seluk, inklui família no kolega sira
- Labele ba fatin ne'ebé halibur ema barak inklui atu halo lia
- Atu ba sosa sasan nesesidade iha merkadu/kios/loja, membru família ida de'it mak ba atu hamenus risku atu hetan virus
- Lalika konvida bainaka mai uma no ba vizita ema seluk nia uma
- Kontaktu família no kolega sira liu husi telefone duké hasoru sira



Asaun prevensaun sira seluk



Asaun prevensaun sira seluk



Iha asaun seluk ita bele halo hodi prevene virus corona (COVID-19)?



- Hapara fuma. Sigaru estraga ita nia pulmaun no bele halo ita risku atu hetan virus corona (COVID-19)
- Te'in ai-han husi animál hanesan na'an, ikan, no manu-tolun tasak didi'ak antes ita han
- Fase liman ho sabaun depois de kaer ou ko'us animál

Se karik ita iha sintomas ruma?



Se karik ita iha sintomas ruma?



Saida mak ita bele halo se iha sintomas ruma?

Sintomas ne'e inklui me'ar, isin-manas no susar dada iis. Proteje ita-nia an, proteje ita-nia família, proteje ita-nia comunidade:

1. Uza maskara
2. Halo distánsia fíziku entre ita ho membru família sira seluk
3. Hela iha uma
4. Buka assisténsia médiku uluk iha sentru saúde ne'ebé besik ka telefone 119



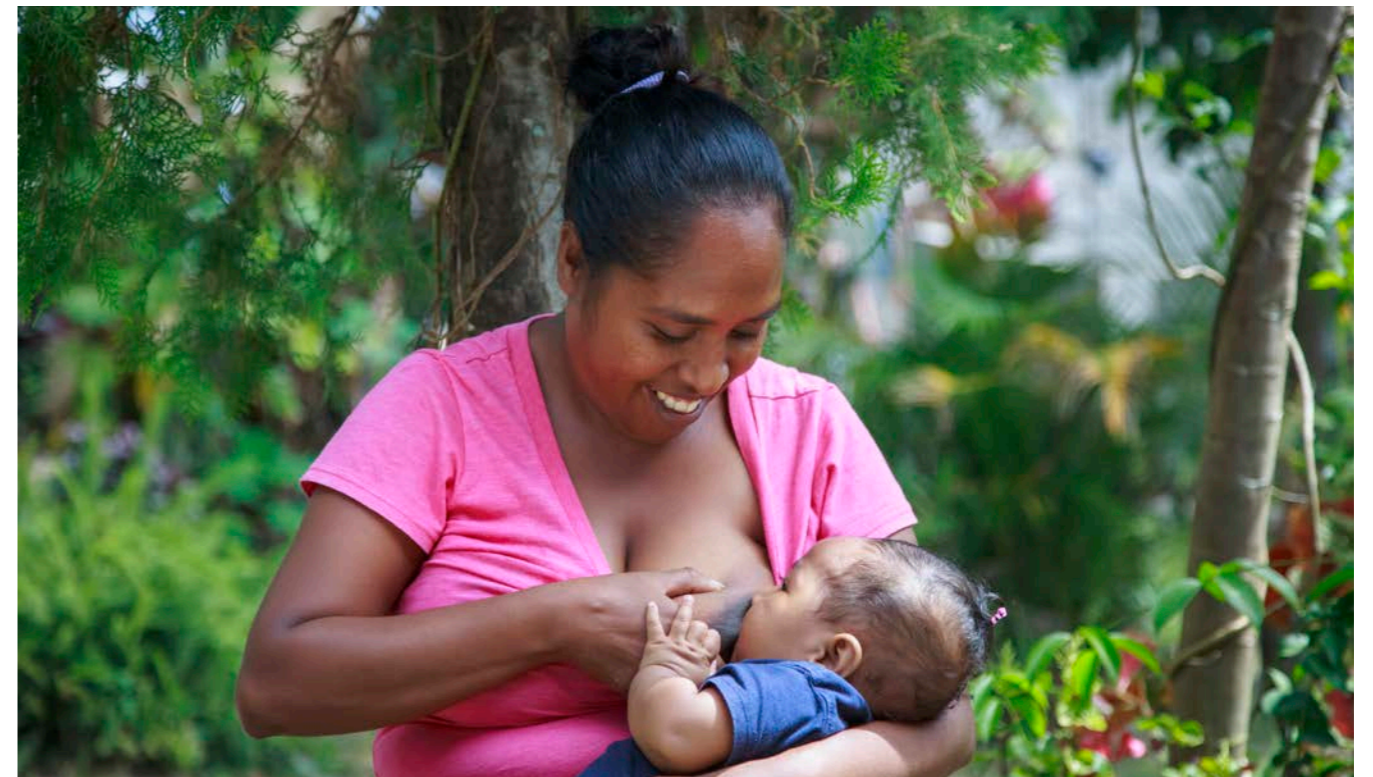
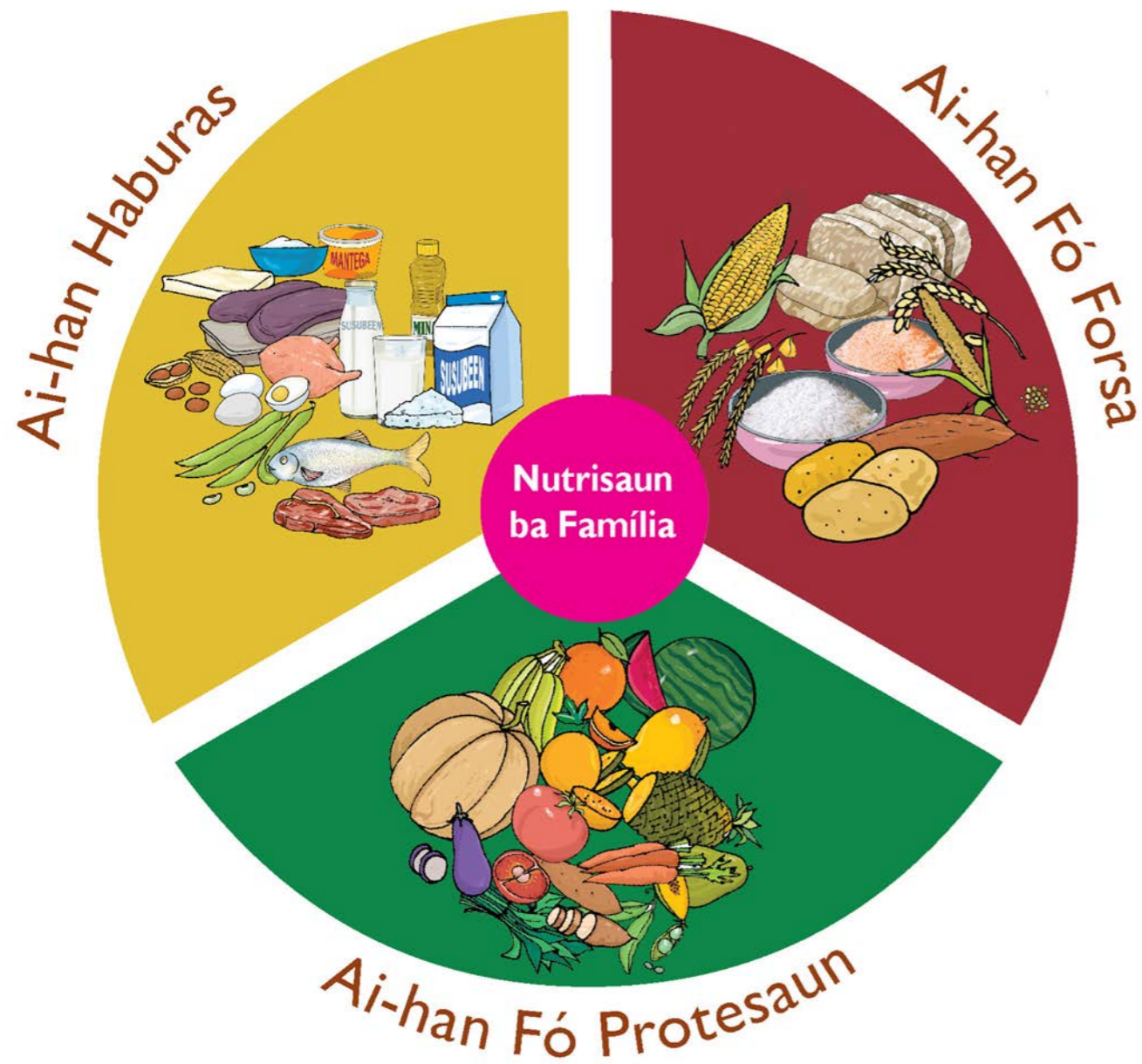
Baibain distánsia fíziku ita halo bainhira ita ba liur no hasoru ema seluk. Maibé se karik ita iha sintomas ruma, importante mós atu halo distánsia fíziku no membru família. Tanba ita lakohi moras hada'et ba membru família.

Labele haluha...



- Buka no hatene informasaun ne'ebé mak loos.
- Labele pániku ka ta'uk.
- Labele fahe informasaun ne'ebé laloos ka falsu.

Nutrisaun no saúde jerál atu prevene moras



Nutrisaun no saúde jerál atu prevene moras



Saida mak ita bele han hodi prevene moras?

- Han ai-han husi grupu 3 loro-loron
- Ai-fuan no modo husi grupu ai-han protesau (hanesan modo tahan, tomate, ai-dila tasak, sabraka) bele ajuda prevene ita no família husi kona moras



- Ai-han husi grupu haburas (hanesan manu-tolun, koto, tempe/tahu, ikan) mós bele halo ita nia isin forte
- Hemu bee tasak beibeik loro-loron
- Se karik ita fó susu ba ita nia oan, kontinua fó susu ba bebé nafatin no inan tenke han hahán ne'ebé nutritivu. Susubeen inan nian sei ajuda bebé saudavel nafatin.

Suporta malu no mantein kalma iha família



Suporta malu no mantein kalma iha família



Virus corona (COVID-19) ne'e no nesesidade atu hela metin iha uma bele halo ema sente estrese.

Estrese ne'e bele aumenta tensaun iha ita nia uma-kain. Ita tenke relax, mantein kalma nafatin, no suporta malu.



Oinsa ita bele redús estrese iha ita nia uma-kain?

- Tuir informasaun no avizu hodi prevene virus corona (COVID-19) no moris ho saudavel
- Asegura katak membru família hotu kompriende informasaun ne'ebé loloos, inklui labarik sira
- Suporta malu ho servisu uma laran
- Uza telefone no mídia sosial hodi kontaktu ba família no kolega sira ne'ebé hela ketak husi ita
- Halo buat ne'ebé halo ita sente di'ak hanesan olaraga, kanta, no halimar ho ita nia labarik sira
- Buka informasaun husi fonte ofisiál de'it hanesan Ministério da Saúde.



Obrigadu wa'in ba ita nia atensaun

Se karik iha tan perguntas kona-ba virus corona (COVID-19) ka ninia sintomas, bele husu ou konsulta iha sentru saúde ne'ebé besik liu ita ou kontaktu ba número telefone estabelese husi Ministério da Saúde 119.

PREVENSAUN BA MORAS VIRUS CORONA-2019 NO MORAS OIOIN

PROTEJE ITA-NIA AN, PROTEJE ITA-NIA FAMÍLIA, PROTEJE ITA-NIA KOMUNIDADE

1

FASE LIMAN BEIBEIK HO SABAUN NO BEE MOOS NE'EBÉ SULIN, KA UZA DEZINFETANTE (HAND SANITIZER)



2

BAINHIRA ME'AR KA FANI, TAKA ITA-NIA IBUN NO INUS HO LIMAN-SIKUN LARAN KA TISU, HAFOIN SOE KEDAS TISU BA LIXU-FATIN NO FASE KEDAS LIMAN HO SABAUN



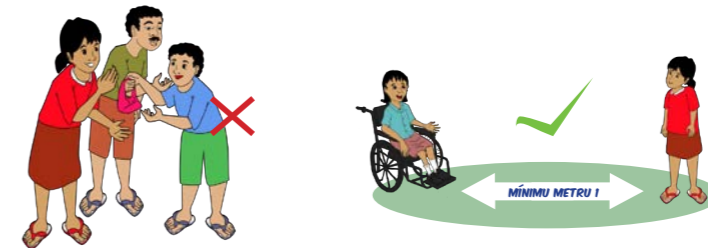
3

LABELE KAER ITA-NIA MATAN, INUS NO IBUN, MOLOK FASE LIMAN HO SABAUN NO BEE MOOS



4

SEMPRE MANTEIN DISTÁNSIA FÍZIKU MÍNIMU METRU 1



5

SEMPRE UZA MASKRA BAINHIRA BA FATIN PÚBLIKU



SE ITA-BOOT IHA SINTOMA HANESAN GRIPE: ME'AR, ISIN-MANAS NO SUSAR DADA IIS



- 1) UZA MASKRA
- 2) HELA IHA UMA
- 3) BUKA ASISTÉSIA MÉDIKU, FAVÓR KONTAKTU:
 - Hotline: 119



Obrigadu wa'in ba ita nia atensaun



Se karik iha tan perguntas kona-ba virus corona (COVID-19) ka ninia sintomas, bele husu ou konsulta iha sentru saúde ne'ebé besik liu ita ou kontaktu ba númeru telefone estabelese husi Ministério da Saúde 119.

Dokumentu ida ne'e simu apoiu husi povu amerikanu liuhusi Departamentu Agrikultura Estados Unidos América nian (USDA) no mós governu Austrália nian. Konteúdu dokumentu ida ne'e responsabilidade Programa HATUTAN no TOMAK no la'ós refleta pozisaun USDA nian ka governu Estados Unidos América ka governu Austrália nian.



care®



World Vision

