

## Kapag ang mga miyembro ng pamilya ay naospital dahil sa COVID-19

Habang tumataas ang bilang ng mga kaso ng COVID-19, dadami rin ang mga maospital. Ang mga pagkakaospital na ito ay maaring lubhang mahirap hindi lang sa mga pasyente, kundi pati na rin sa mga miyembro ng pamilya. Ang mga mahal sa buhay ay maaaring makaranas ng pagdalamhati dahil sa kawalan ng katiyakan paggaling ng isang mahal sa buhay. Nag-aalala rin sila sa kanilang sarili dahil sa panganib na mahawa sa sakit.

Bukod pa rito, ang mga miyembro ng pamilya ay hindi maaring maka dalaw sa kanilang mga mahal sa buhay na naospital dahil sa potensyal na pagkakalantad. Lumilikha ito ng kahirapan dahil pagkakahiwalay sa lahat.

### Paano ipamahala ang kawalan ng katiyakan at mataas na pagdalamhati

- Makisali sa mga aktibidad na sumusuporta sa iyong kalusugan at nakakatulong magpalubay sa iyo. Maaring kabilang dito ang pag eehersisyo, pagmumuni-muni, pananalangin o pakikipagusap sa mga kaibigan at pamilya.
- Panatiliin ang mga gawain na may kaugnayan sa mga pagkain at sa mga oras ng pagtulog.
- Tandaan na ang iyong mahal sa buhay ay tumatanggap ng kinakailangang tangangalinga o pangangalaga para masuportahan o matulungan ang paggaling. Karamihan sa mga tao ay matagumpay na nagagamot at nakakauwi.
- Siguruhin na alam mo kung saan makukuha ang mga mahahalagang dokumento ng inyong mahal sa buhay. Maaring kabilang dito ang mga dokumentong pangmedical, ligal o pinansyal.
- Kung malubha ang pagkakasakit ng iyong mahal sa buhay, kausapin sila sa kanilang kagustuhan para sa pangangalagang medikal.
- Panatiliin ang pakikipagugnayan sa mga kawani ng ospital na makakabigay ng mga bagong kaalaman.
- Unawaiing baka hindi ka masasagot ng mga kawani ng ospital kaagad. Abalang-abala ang mga ospital sa panahong ito.
- Ayos lang na magtaguyod para sa iyong sarili at sa iyong pamilya upang makatanggap ng bagong kaalaman. Kahit na gusto ng mga kawani ng ospital na mag bigay ng bagong kaalaman, sila ay masyadong abala at maaring pahalagahan ang paalala.

### Paano manatiling konektado habang kayo ay hiwalay

Upang hilingin itong dokumento sa ibang pormat, tumawag sa 1-800-525-0127. Sa mga bingi o mahina ang pandinig, pakitawag sa 711 ([Washington Relay](https://www.washingtonrelay.org/)) o i-email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

- Suriin ang kasalukuyang panganib ng pagkalantad ng bawat miyembro ng pamilya at alamin kung kakailanganin ang paghihiwalay sa sarili.
- Tandaan na ang pisikal na paghihiwalay mula sa mga mahal sa buhay ay kinakailangan upang mapanatiling ligtas at malusog ang lahat.
- Ang hindi pagdalaw ng mga miyembro ng pamilya sa ospital ay nagbibigay din sa mga pangkat ng kalusugan sa mga pangangalaga sa mga pasyente.
- Gumawa ng mga oportunidad sa pakikipagugnayan gamit ang text, telepono, email o video chat.
- Pasulatin ng mga liham o paguhitin ang mga miyembro ng pamilya o mga bata.

### Paano makipag-usap sa mga bata

- Isaalang-alang ang edad at antas nang pag-unlad ng bawat bata sa pagpasya kung anong impormasyon ibabahagi mo sa kanila.
- Ipaliwanag sa mga bata na karamihan sa mga tao ay gumagaling. Bigyan ang mga bata ng bagong impormasyon tungkol sa kalusugan ng miyembro ng iyong pamilya.
- Nararapat na ipaalam sa mga bata na nag-aalala rin ang mga matatanda (e.g., "Nauunawaan ko Nag-aalala rin ako kay lolo, pero malalampasan nating lahat ito."), pero huwag pabigat sa hindi kailangan mga pag-aalala.
- Hikayatin ang mga bata na lumikha ng mga proyekto na nagbibigay ng positibong pag-iisip ng tao na may sakit. Maghanap ng mga malikhaing paraan upang maipabahagi ito sa taong nasa ospital.
- Kapag malubha ang sakit ng iyong mahal sa buhay, huwag magbigay ng huwad na katiyakan. Kung may namatayu, ipaliwanag kung anong nangyari sa paggamit ng payak at malinaw na salita.
- Tandaan na ang mga bata ay malamang na gagamitin ang emosyonal reaksiyon ng mga tagapangalaga ng matatanda.

#### Reperensiya:

Sentro ng Pag-aaral ng Traumatic Stress  
Departamento ng Psychiatry  
Unibersidad ng Serbisyong Uniporme

Upang hilingin itong dokumento sa ibang pormat, tumawag sa 1-800-525-0127. Sa mga bingit o mahina ang pandinig, pakitawag sa 711 ([Washington Relay](#)) o i-email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).