

Hunyo 22, 2020

**PAKSA: MAHALAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA MGA SERBISYO SA PANAHOON NG KRISIS S
PAMPUBLIKONG KALUSUGAN NG COVID-19**

Mahal na Benepisyaryo:

Ang Alameda County Behavioral Health (ACBH) ay tumutulong sa lokal, estado at pambansang pagsisikap upang labanan ang Novel Coronavirus (COVID-19) habang ito ay patuloy na kumakalat sa buong bansa at sa ating komunidad. Ang paglalaan ng ligtas na pangangalaga ay naging prayoridad sa ACBH, at hindi kailanman naging labis sa panahon ng nakalipas na ilang buwan. Habang sinisimulan natin ang proseso ng dahan-dahang pagpapanumbalik ng mga serbisyo sa personal, nagsisikap tayo na tiyakin ang kaligtasan ng ating mga benepisyaryo, tauhan at provider.

Ang liham na ito ay naglalaman ng mahalagang impormasyon tungkol sa mga behavioral health service county. Basahing mabuti ang impormasyong ito at kontakin ang ACBH o ang inyong lokal na behavioral health provider kung mayroon kayong anumang katanungan o alalahanin.

Paggawa ng Desisyon May Kinalaman sa Mga Behavioral Health Service

Ang mga behavioral health service ay maaaring ibigay sa maraming paraan. Ang mga serbsiyong ay maaaring ihatid nang personal, sa pamamagitan ng telepono o ng telehealth (videoconferencing sa online). Alam mo ba, ang pagbiyahe sa maraming pampublikong lugar ay maaaring magdagdag sa panganib ng mahawa ng coronavirus, kabilang ang pagpasok sa opisina para sa mga personal na serbisyo. Ang panganib na ito ay maaaring madagdagan kung magbibiyaha ka sa pamamagitan ng pampublikong transportasyon, taxi, o serbisyo na may sakay na ibang tao.

Alamin na kahit na maaari kang humiling at tumanggap ng mga serbsiyong personal ngayon, kung ang sitwasyon sa COVID-19 ay nagbago dahil may malala o nadagdagang panganib sa iyong kalusugan, maaari kang payuhan na makipag-usap sa pamamagitan ng telepono o telehealth para sa kaligtasan at kagalingan ng lahat. Kung may mga alalahanin ka tungkol sa pakikipag-usap sa pamamagitan ng telehealth, o kung wala kang kinakailangang kagamitan (halimbawa ay telepono), makipag-usap muna sa inyong provider at subukang tugunan ang anumang isyu. Kung nagpasya ka anumang oras na pakiramdam mo ay mas ligtas na manatili, o bumalik sa mga serbisyo ng telepono o telehealth, gagawin ng aming mga provider ang lahat ng pagsisikap upang igalang ang desisyong iyon, hangga't maaari at klinikal na naaangkop.





Mga Hakbang Na Magagawa Mo Para Mabawasan Ang Pagkahawa

Kapag kumukuha ng mga serbisyo nang personal, maaari mong gawin ang tiyak na mga pag-iingat na makatutulong sa iyo at sa lahat na nasa paligid mo nang mas ligtas mula sa pagkalantad, pagkakasakit at posibleng pagkamatay. Kung hindi mo susundin ang mga mungkahing ito, mas maksbubuti ang telepono o telehealth appointment para sa iyo.

Appointment nang Personal: Isagawa lamang ang iyong appointment nang personal kung mabuti ang pakiramdam mo (nang walang mga sintomas ng pagkakasakit). Kung may lagnat ka o ibang mga sintomas ng pagkakasakit, kanselahin ang appointment o tumawag sa inyong provider upang makipag-usap sa pamamagitan ng telepono o telehealth. Kung nais mong kanselahin ang appointment na ito dahil sa mga dahilan ng kalusugan, tiyak na mauunawan ng mga service provider mo at makikipagtulungan sa iyo para matukoy ang iba pang mga opsyon.

Mga Silid-hintayan: Hangga't ligtas gawin iyon, isaalang-alang ang pagdating bago ang oras ng appointment. Sa paraang ito ang malilimitahan ang pagdami ng tao sa ating mga lokal na outpatient clinic o opisina. Kung hindi mo magagawa iyon nang ligtas, makipagtulungan sa inyong provider para matukoy ang mga paraan para limitahan ang pangangailangan mo na maghintay sa iyong appointment nang mas matagal kaysa sa kinakailangan sa mga publikong silid-hintayan o ibang lugar.

Maghugas ng mga Kamay: Hugasan ang inyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kapag pumapasok sa gusali. Ang paghuhugas ng inyong mga kamay ay makatutulong sa paghinto ng pagkalat ng coronavirus. Huwag hipuin ang inyong mukha o mga mata gamit ang inyong mga kamay. Kung gagawin mo, agad hugasan o i-sanitize ang inyong mga kamay.

Takip sa Mukha (Mask): Habang patuloy na nakakaranas ng mga epekto ng COVID-19, ang mg susunod na kautusan sa kalusugan ay maaaring mag-utos na magsuot ka ng takip sa mukha /mask sa mga pampublikong lugar kabilang ang aming mga klinika at opisina. Mapapansin mo rin ang mga tauhan na nakasuot din ng mga mask at guwantes o iba pang personal protective equipment (PPE). Ang pagsusuot ng takip sa mukha at ang paggamit ng PPE, kung naaangkop, ay makatutulong na mabawasan ang pagkalat ng Coronavirus. Ang mga menor-de-edad na wala pang 12 ay hindi kailangang magsuot ng mask.

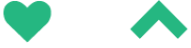
Social Distancing: Ang lokal na social o physical distancing na mga kautusan ay nangangahulugan na ikaw at ang ibang mga bisita ay kailangang panatilihin ang ligtas na distansya (pinakamababang anim na talampakan ng paghihiwalay) sa pagitan mo at ng ibang mga tao. Mahalaga ito sa silid-hintayan at mga silid sa paggagamot. Halimbawa, huwag tanggalin ang mga upuan o maupo kung saan may mga palatandaan na nag-uutos sa iyo na huwag maupo. Bilang karagdagan, hindi magkakaroon ng pisikal na kontak (hal., walang pakikipagkamay) sa mga tauhan o ibang mga kliyente. Sa kabila ng mga limitasyong ito, ang aming system ay patuloy na magtatrabaho kasama ang aming mga provider para isaalang-alang ang mga paraan para tulungan ka at ang iba na maramdaman ang pagtanggap.

Menor deedad: Kung dadalhin mo ang inyong anak sa appointment, tiyakin na sinusunod ng iyong anak ang lahat ng mga pag-iingat para sa kaligtasan at mga protokol ng distansya.



Alameda County Behavioral Health Care Services

A Department of Alameda County
Health Care Service Agency



Ipaalam sa inyong provider o sa alinmang miyembro ng behavioral health team kung ang mga pagbabagong ito ay nagdudulot sa iyo ng anumang kahirapan o pagkabalisa, para matulungan namin kayo. Ang mga hakbang na ito ay isinagawa upang mapanatiling ligtas ang lahat hangga't maaari sa mga panahon ng ganitong mahihirap na kalagayan.

Pagsasagawa ng mga Hakbang sa Pagitan ng mga Appointment upang Mabawasan ang Iyong Pagkahawa sa COVID-19

Tandaan na ikaw ay nasa mas mataas na panganib na mahawa ng COVID-19 kung mayroon kang trabaho na naglalantad sa iyo sa ibang mga taong nahawahan, o kung mayroon kang ibang mga responsibilidad o kumpletong mga aktibidad na naglalagay sa iyo sa malapit na kontak sa ibang mga tao (bukod sa iyong pamilya). Unawain din na kung nakatira ka kasama ang ibang mga tao (lalo na sa mga mga taong mahigit 65 taong gulang o mga taong may malalang medikal na mga problema), ang pagkahawa mo ay maglalagay sa kanila sa peligro.

Dapat mong isaalang-alang ang panganib ng pagkahawa at ang iyong panganib ng pagkalantad ng ibang mga tao kapag nagpapasya ka kung paano makakatanggap ng paggagamot sa panahong ito (personal o sa pamamagitan ng telepono o telehealth). Kung ang isang residente sa inyong tahanan ay nasuring positibo sa impeksyon, mangyaring ipagbigay-alam sa inyong mga medical provider. Makatutulong din sa aming system na ipaalam sa inyong behavioral health team kung saan maaari kang makinabang mula sa mga nauugnay na tulong sa COVID-19 at nagpapahintulot ito sa kanila upang panatilihin malusog ang iba habang ikaw ay nagpapagaling.

Mga Hakbang Na Aming Isinasagawa upang Mabawasan ang Pagkahawa

Ang aming unang prayoridad ay nagpapatuloy para sa kaligtasan at kalusugan ng aming mga benepisyaryo, tauhan at provider. Ang mga programa namin ay nagsagawa ng mga hakbang upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng Coronavirus sa loob ng mga opisina, at alinsunod sa mga Patnubay ng Health Officer ng County, ay nagpaskil ng kinakailangang mga abiso sa bawat mga lokasyon. Nauunawaan na ang aming mga team member ay sumangayon din na manatili sa tahanan kung mayroon silang mga sintomas o kung sila ay may sakit. Pinahahalagahan namin ang iyong kalusugan, at ang kalusugan at kagalingan ng ating komunidad; at natitiyak na ang inyong behavioral health provider ay gagawa ng alternatibong mga pagsasaayos para sa mga serbisyo kung naaangkop.

Magpapatuloy kaming subaybayan ang sitwasyon sa nasyonal, panrehiyon, at lokal na batayan para manatiling napapanahon sa lahat ng mga pag-unlad may kinalaman sa pandemya at nirerekomandang pinakamahuhusay na hakbang. Aabisuhan namin kayo sa pag-usad ng mga kalagayan. Kung may mga katanungan kayo tungkol sa COVID-19, huwag mag-atubiling talakayin ang mga iyon sa inyong medical provider o bisitahin ang <http://www.acphd.org/2019-ncov.aspx> para sa higit pang impormasyon. Kung may mga katanungan ka tungkol sa iyong behavioral health treatment, talakayin ito sa inyong behavioral health provider.





Salamat sa pagbasa ng liham na ito at mahalagang impormasyong nilalaman nito. Kasama rito, magsasagawa tayong lahat ng angkop na mga hakbang para mabawasan ang panganib ng pagkahawa sa virus at tutulungan ka; ang inyong pamilya, ang isa't isa, at ang ating komunidad na manatiling malusog at ligtas.

Manatiling malusog,

Aaron Chapman, MD
Chief Medical Officer

Karyn Tribble, PsyD, LCSW
ACBH Direktor

