

Tungo sa Paghilom

Isang praymer tungkol sa
pandemyang COVID-19



Nilalaman:

- 2** PANIMULA
- 3** INTRODUKSYON AT MGA LAYUNIN
- 4** TUNGKOL SA MAY AKDA
- 5-8** ANG HIMALA SA MATA NI GABRIELA
- 9-10** "ANO NGA BA ANG COVID-19?"
- 11-12** "PROTEKTAHAN ANG SARILI, PROTEKTAHAN ANG KAPWA!"
- 13-14** PAGBAYBAY NG KARANASAN SA COVID-19 SA PILIPINAS
- 15-16** MGA HAKBANG TUNGO SA PAGHILOM
- 17-18** "ALAMIN ANG MGA ARAL NG IBANG BANSANG"
- 19-20** "KAMUSTA NA BA TAYO: KALAGAYAN NG MGA PILIPINO SA GITNA NG PANDEMYA"
- 21** MAY "K" KA SA KABILA NG PANDEMYA!
- 22** "BAYANIHAN SA KABILA NG PANDEMYA, MAY MAGAGAWA!"

Panimula

Mula kay

Bishop Reuel Norman Marigza

General Secretary

National Council of Churches in the Philippines



Ang pananalanta ng pandemya sa buong mundo ay nagdulot ng matindi at dagdag na pasanin sa ating bayan at sa buong mundo, lalo na sa mga higit na bulnerable sa lipunan. Ito ay higit na nagpalala sa kawalang kahandaan at sa pagsasawalang-bahala ng mga namumuno sa mga pamahalaan ng iba't-ibang bansa. Mayroong nagsabi na “sampalin” na lang niya ang “veerus” pag dumating sa bansa; meron nagsabi na uminom o mag-turok na lamang ng Lysol.

May tugon na mas usaping “batas at kaayusan” (law and order) ang perspektiba kaysa medikal o pampublikong kalusugan. Lockdown at enhanced quarantine, mga checkpoints at pag-aresto sa mga lumalabag at pagbabanta na ang mga tao ay pagbabarilin kung hindi sila sumunod sa mga utos. Nakatulong sana ang community quarantine at paglimita ng kilos kung may karampatan at kagyat na pamimigay ng tulong at ayuda, pero lumipas ang ilang buwan bago ito ay naisagawa at nagkaroon pa ng kahirapan sa sistema ng distribusyon nito.

Gustuhin man natin o hindi, kailangang harapin natin at tugunan ng ating mga pamayanan ang pandemya at ang epekto nito sa mga mamamayan. Una sa lahat, mahalaga ang pagkamit ng tamang impormasyon: maging ito ay sa usaping personal o pampamilyang kalusugan; ano ang mga naging hakbang ng mga ibang bansa na relatibong nahadlangan ang pagkalat ng COVID-19 virus sa kani-kanilang bansa upang mapagpulutang natin ng mga mahahalagang aral. Kailangan ding suriing mabuti ang mga kumakalat na balita at impormasyon dahil naglipana din ang mga maling impormasyon.

Kailangan ng damayan at pagtutulungan sa loob at labas ng ating mga pamayanan. Ang pagsunod sa mga “minimum health protocols,” ang pagkakaroon ng mga “community backyard gardens,” ang pagtulong sa pagbibigay ng tamang impormasyon para sa contact-tracing; at marami pang ibang maaaring gawin nang sama-sama.

Marami tayong magagawa sa indibidwal na antas at sa sama-samang pagkilos.

Ang babasahing ito ay naglalaman ng mga impormasyong dapat malaman sa panahon ng pandemya at kung paano natin maiiwasan at malalabanan ito.

Introduksyon at mga layunin



Mula kay

Edward Santos

Assistant Program Secretary

NCCP - Program Unit on Faith, Witness, and Service

Mula nang ideklara ang pandaigdigang pandemya noong Marso 11 ng World Health Organization (WHO), patuloy pa din ang pagsirit ng bilang ng mga kaso ng sakit na COVID-19. Sa kasalukuyan, umabot na sa mahigit sa 50 milyong tao sa buong mundo ang nagkaroon ng COVID-19.

Marami nang mga bansa ang nagdeklara na naibalik na nila sa zero ang mga kaso ng COVID-19. Marami na rin ang nakabalik na sa kanilang mga pangaraw-araw na gawain, habang patuloy pa rin na hinaharap at umaangkop sa tinatawag na “new normal” na dala ang pangangailangan ng ibayong pag-iingat at proteksyon sa sarili.

Pero bakit nahuhuli ang Pilipinas sa laban sa COVID? Sa halip na palakasin ng administrasyon ni Pangulong Duterte ang pangkalusugang pagtugon sa pandemya, mas pinahalagahan nito ang militaristang solusyon. Nagpatupad ito ng mahihigpit na patakaran ng quarantine sa malawak na populasyon tulad ng curfew, paglilimita ng pagbyahe at paglabas sa bahay, pagbabawal sa pampublikong transportasyon, pagsasara sa mga “di-gaanong mahalagang” negosyo (non-essentials), paglalagay ng mga checkpoints, pagtatalaga ng libo-libong mga pulis at sundalo, at pagbili ng mga armas at tangke. Ang Pilipinas ang may pinakamahigpit at pinakamahabang “lockdown” na tumagal ng higit sa pitong buwan.

Dahil rito, bumulusok ang ekonomiya at milyong mahihirap na pamilya ang dumanas ng kagutuman. Milyon-milyon ang nawalan ng hanapbuhay sa hanay ng mga manggagawa sa impormal na sektor at mga pamilyang maliit ang kinikita.

Subalit, kung gaano kasigasig na manghuli ang gobyerno ng mga quarantine violators, na binansagan pang “pasaway,” siya naman ang kakuriputan nito sa pagbibigay ng tulong sa mga nawalan ng kita at mga mahihirap na pamilyang apektado ng COVID-19. Ang kahilingan ng mga medical frontliners na dagdag na pondo para sa personal protective equipment (PPE) at iba pang kagamitan, dagdag na doktor at narses, mga ospital at pasilidad ay patuloy na pinagwalang-bahala ng pama-halaan. Bagkus, lalong umigting ang korapsyon tulad ng kaso ng Philhealth at iniratsada ang Anti-Terror Act na lalong magpapalala sa paglabag sa karapatang-pantao.

Dagdag pa dito ang “pandemya ng mis-impormasyon” o pagpapakalat ng maling kaalaman hinggil sa COVID-19. Ito ay nagdulot ng takot, trauma, pagkalito at pagkabalisa sa malawak na populasyon lalo na sa mga taong wala o may limitadong access sa tamang impormasyon na nakabatay sa siyensia.

Pinakamasahol ay nagdulot ito ng diskriminasyon, panlilibak o pangungutya sa mga taong nahawa o hinihinalang may COVID-19.

Binuo ng NCCP ang babasahing ito bilang bahagi ng komprehensibong pagtugon sa pandemyang COVID-19. Layunin nito na makatulong sa pagpapakalat ng wasto, maasahan at siyentipikong impormasyon upang labanan ang kumakalat na mga haka-haka, maling paniniwala (myths) at pekeng balita hinggil sa sakit na COVID-19. Nais bigyang-linaw nito kung ano ang kalikasan ng sakit na COVID-19, paano ito maiiwasan at paano epektibong makontrol ang pagkalat nito. Bahagi din ng babasahin ang mga aral mula sa mga bansang matagumpay na tumugon sa pandemya at mga ilang rekomendasyon kung paano kikilos ang komunidad kasama ang simbahan upang labanan ang epekto ng COVID-19 at makatulong sa libo-libong mahihirap na pamilya na siyang malubhang naapektuhan.

Sa huli, kaya nating labanan ang COVID-19 kung patuloy tayong magsusuri at mag-aaral, mag-oorganisa sa mga komunidad at pakikilusin ang mga mamamayan tungo sa isang malusog, malaya, payapa at makatarungang lipunan.

Tungkol sa Pabalat

Nais ipakita ng pabalat ang mga eksenang nasaksihan ng secretariat ng National Council of Churches in the Philippines sa kanyang pagpunta sa mga komunidad: na ang bawat isa ay may angking lakas at talino; at may magagawa upang makatulong sa kapwa. Ang sama-samang pagkilos na ito ay ang magdadala sa ating mga komunidad tungo sa paghilom.

Likha ni Pamela Siega

Ang Himala sa Mata ni Gabriela

Isang pagninilay mula kay Dr. Lizette Pearl Tapia

Masaya ako kapag pumupunta sa simbahan sa harap lang ng bahay namin. Tuwing Linggo, inaaya ni Teacher Norma ang mga bata at sa isang classroom doon, makikinig kami ng kuwento tungkol kay Hesus. Sabi ni Teacher, mahal ni Hesus ang mga bata kaya dapat makilala namin siya.



Maraming kuwento na akong narinig tungkol kay Hesus. Pero ang paborito ko ay yung pagpapakain sa libo-libo. Gaano kaya kadami yung libo-libo? Paborito ko yon kasi may bata rin na bida. Noong walang mapakain ang mga disipulo ni Hesus, lumapit siya kay Hesus at ibinigay niya ang kanyang baon na limang tinapay at dalawang isda. At yon, pinadami ni Hesus ang mga ito para makakain ang lahat. Ang galing, di ba!

Kaya nalulungkot ako talaga ngayong may COVID-19. Walang pasok sa school kaya miss ko na ang classmates ko. Akala ko makikita ko ang mga kaibigan ko sa simbahan at makakarinig pa kami ng maraming kuwento. Pero sarado din ang simbahan. Paano na namin makikilala si Hesus?

"Gabriela, halika at lalabas na tayo. Di ka pwedeng maiwan dito sa bahay." Teka lang, tawag ako ni Mama.

Ang init! Lumakad kami nang lumakad kasi walang jeep. May mga kotse na dumadaan pero wala kaming masakyan. "Bawal na. Wala nang pasada," sabi ni Mama. Parang naiyak siya nang tingnan ko ang kanyang mga mata. Pawis na ako at hirap huminga sa suot na mask nang may tumawag. "Aling Lea," ang sigaw ng drayber ng traysikel. Si Lolo Jose pala yon! "Sumakay na kayo dito dahil kukuha din ako ng 'quarantine pass.' Tuwang-tuwa si Inay dahil pawis na pawis na kaming talaga. At nang binibigay na niya ang bayad, ang sabi ni Lolo Jose, "Huwag na! Total papunta din naman ako dito." "Hulog ka ng langit, Lolo," ang sabi ni Inay sa kanya.

Pagkatapos pumila ng matagal, nakakuha na si Mama ng isang pirasong papel na magbibigay daw sa amin ng karapatan na makapasok sa iba't-ibang lugar.

Hindi ko maintindihan kung bakit kailangan pa noon e dati naman ay puwedeng pumasok ang lahat sa mga kainan, palengke, grocery at siyempre sa trabaho.



Pero pati si Mama, hindi na makapasok sa trabaho. Para kaming nakakulong lang sa bahay. Lalabas lang sandali kapag may kailangang gawin. At dapat ay naka-face mask. Iyong tatay ni Sarah, nakulong daw dahil walang face mask. Sabi ng taga-barangay, pasaway daw siya. Ang sabi ni Sarah, wala kasi silang pambili ng face mask at wala ding pambayad sa piyansa. Iyak siya ng iyak kahit pinapatahan ng nanay niya. Ako din naiyak. Parang ko nang kapatid si Sarah e.

Kahit mga bata, bawal maglaro kahit sa labas lang ng pintuan ng bahay nila. Kasi, sabi ni Tita Aminah na isang healthworker, ang COVID-19 ay pandemya. Pandemya pala ang tawag doon kapag ang sakit ay lumalaganap sa buong mundo o sa malaking bahagi ng mundo. At maraming tao ang nagkakaroon nito. Sabi pa ng mga doktor, madali ito makahawa. Ang sabi ng iba ay nakakahawa ito sa 'large droplets' at mga kontaminadong mga bagay tulad ng mga hawakan sa mga nilalakaran at mga ibabaw ng mga mesa. Pero puwede daw itong labanan kung magsusuot ng face mask ang lahat. Hindi mahahawa ang walang sakit at hindi din makakapanghawa ang may sakit. Bukod dito, kung dati ay maaari tayong magsama-sama sa mga simbahan, eskwela, mall at maging sa mga train at bus, ngayon, kailangan ng physical distancing. Dapat isang braso ang layo natin sa isa't- isa. At mahalaga din ang paghuhugas ng ating mga kamay gamit ang sabon dahil ang virus ay namamatay sa maayos na paghuhugas gamit ang sabon at tubig. Kung walang mapaghuhugasan, puwede na muna ang alkohol.

Dalawang linggo nang walang pasok si Mama nang makita ko na binuksan at itinaktak niya ang kanyang pitaka. Pagkatapos ay binilang niya ang kanyang pera. Puro naman barya! Pagkatapos ay dumiretso na kami sa palengke pero kaunti lang ang aming nabili. Kaunting bigas, kaunting gulay at kaunting giniling na baboy. Nagtaka ako kasi mas marami kaming nabibili dati.



Nang ayain ko siya sa gotohan na parati namin kinakainan, ayaw na ni Mama magmeryenda. Wala na raw kaming pera. Pero pagdaan namin doon, may namimigay ng goto! May kasama na si Ate na dating nagtitindang mag-isa at mas marami pa siyang kaldero. Mabilis kaming lumapit ni Mama dahil libre daw ito. At araw-araw daw ay may goto 'pantawid gutom.' Pag-uwi namin sa bahay, mainit pa ito at masaya kami ni Mama na kumain.

Nakakasawang manatili lang sa bahay. Walang magawa. Pero isang araw, dumating sina Teacher Norma mula sa Simbahan. Kailangan daw ng mga volunteer para mag-repack ng tulong na mga pagkain, alcohol at sabon. Sumilip ako sa bintana at nakaparada ang isang maliit na truck na may mga sako ng bigas at mga karton. Isinuot kaagad ni Mama ang face mask sa akin at sa kanya, at nakasama namin ang ilan pang mga kapitbahay namin.

Mahirap pala mag-repack. Kinikilo at isinusupot ang bigas, nilalagay sa paper bag ang mga sabon at alcohol para hindi madikit sa pagkain. Pagkatapos ay lilinya ang mga volunteer para pagpasa-pasahan ang mga bag ng mga 'handog na tulong' sa mga nangangailangan hanggang mailagay sa mga sasakyan. Nakakatuwang tingnan. Sabi ni Teacher Norma, "Ito ang tunay na bayanihan!"



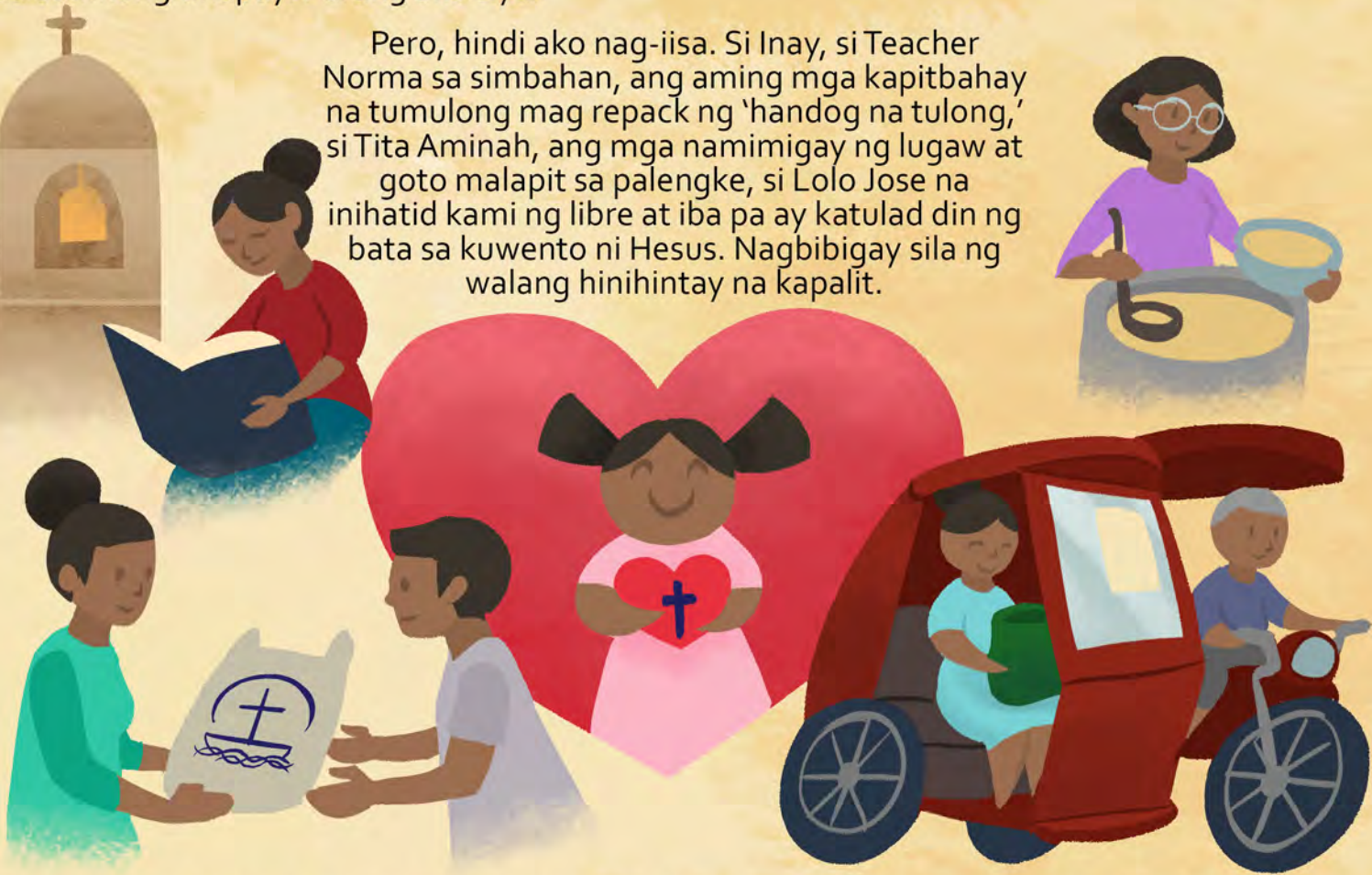
Naisip ko, nakakapagod! At kami din naman ay nangangailangan. Pero parang iyong ibang tao pa ang inaalala ni Mama at ng kanyang mga kasama. Mas marami raw ang mas nangangailangan kaysa sa amin.

Nang sumakay na kami sa mga sasakyan para ipamahagi ang mga tulong, nakita ko kung ano ang ibig sabihin nina Mama ng tunay na bayanihan. Ito ay pagtutulungan ng mga pangkaraniwang tao para matiyak na walang nawawalan ng pag-asa. Iniaabot nina Mama at Teacher ang mga handog tulong at ito ay sinasalubong ng may tuwa at pasasalamat. At habang ako ay nakadungaw sa sasakyan nakita ko na may batang nakatingin sa akin. Tinitingnan niya pala ang hawak kong banana cue na pamiryenda ng simbahan. "Gusto mo?," sabi ko, sabay turo sa banana cue. Lumapit siya, tinanggap ang banana cue, pero sa aming dalawa, parang ako ang mas masaya. Ericson daw ang pangalan niya.



Kinagabihan, naisip ko ang kuwento tungkol kay Hesus at sa bata na naghandog ng dalawang isda at limang tinapay. Parang ako siya!

Pero, hindi ako nag-iisa. Si Inay, si Teacher Norma sa simbahan, ang aming mga kapitbahay na tumulong mag repack ng 'handog na tulong,' si Tita Aminah, ang mga namimigay ng lugaw at goto malapit sa palengke, si Lolo Jose na inihatid kami ng libre at iba pa ay katulad din ng bata sa kuwento ni Hesus. Nagbibigay sila ng walang hinihintay na kapalit.



Pero siguro, kahit ang bata ay hindi rin nag-iisa. Kaya napakain ni Hesus ang libo-libong tao ay dahil sa bata at marami pang katulad niyang pangkaraniwang tao na kayang ibigay ang kung ano ang meron sila upang ang lahat ay makakain.

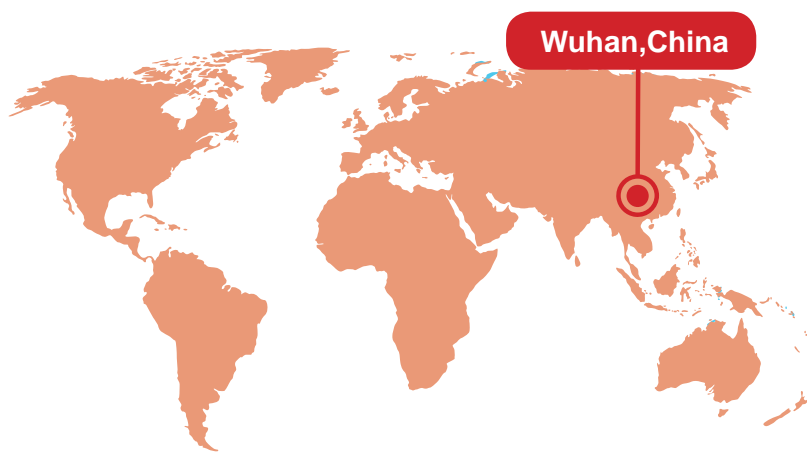
Sabi ni Inay, sapat ang biyaya ng Diyos para sa lahat. Totoo! Kahit nakasarado ang simbahan, parang mas nakikilala ko na si Hesus at mas naramdaman ko ang kanyang pag-ibig at mga biyaya. Sa labas ng simbahan, mararamdaman natin siya sa ating ubos-lakas na paglilingkod sa ating mga kapwa. Sa Pilipino, ang tawag dito ay bayanihan. Sa kuwento ni Hesus at ng bata, ang tinawag nila dito ay himala.

Hindi pa tapos ang pandemya. At hindi natin alam kung kailan ito matatapos. Pero katulad noong panahon ni Hesus, lahat ay magkakaroon ng sapat kung ang bawat isa ay maghahandog ng kung ano ang mayroon sila para ang lahat ay magkaroon ng sapat.

Pero ang mga tinatawag nating 'hulog ng langit,' 'pantawid gutom,' 'handog na tulong,' maging ang bayanihan ay mukhang hindi sapat. Hindi ito sapat para magkasya para sa lahat. Hindi ito sapat para wala nang magutom. At lalong hindi siguro ito matatawag na himala. Sabi ni Teacher Norma, maaari tayong mag-bayanihan pero mahalaga din na hingin natin sa ating gobyerno ang narapat para sa lahat dahil trilyong pesos ang pondo para sa pandemya. Ngayong panahon ng pandemya, kailangan ng suporta para sa nawalan ng trabaho at mga pinaka-nangangailangan, angkop na tugon na medikal at hindi militar dahil ang kalaban natin ay sakit, at pagbibigay ng siyentipikong impormasyon para mabigyan ng wastong kaalaman ang mamamayan. Pero may mas malawak pa na tungkulin ang gobyerno sa ating lahat, para sa mga bata at sa mga susunod pa na henerasyon. Ito ay pagsasaalang-alang ng ating kinabukasan para sa ganoon ay hindi tayo nabubuhay sa pagaalinlangan at takot. Bagkus, makapamuhay tayo ng may kapayapaan dahil ang lahat ay may sapat na pagkain, oportunidad para mapaunlad ang sarili at nakakaranas ng tunay na malasakit lalo pa mula sa gobyerno.

Sana mahal din ng ating gobyerno ang mga bata na katulad namin ni Sarah at Ericson. Siguro kapag nangyari iyon, marami nang magsasabi na may himala.

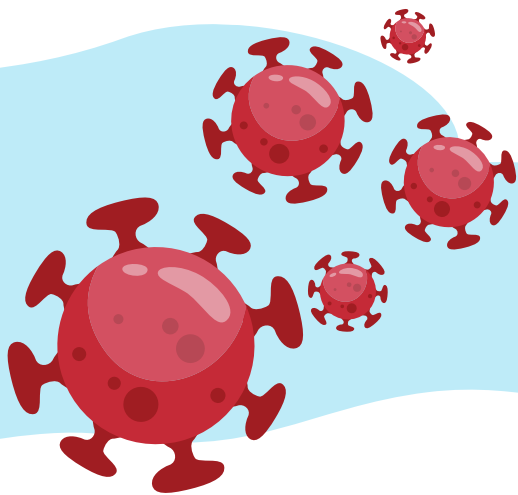
Ano nga ba ang COVID-19?



Wuhan, China

Disyembre 31, 2019

Naitala ang ilang kaso ng pneumonia na dulot ng isang uri ng hindi pa nakikilalang coronavirus sa Wuhan, China. Ito ay pansamantalang tinawag na 2019 novel coronavirus, at ngayon ay tinatawag nang severe acute respiratory syndrome o SARS-CoV-2. Ito ay nagdudulot ng Coronavirus Disease 19 o COVID-19.



Ang **coronavirus** ay pamilya ng virus na nagdudulot ng iba't ibang sakit, mula sa karaniwang ubo't sipon hanggang sa mas malubhang mga impeksyon tulad ng **MERS-CoV** at **SARS-CoV**.

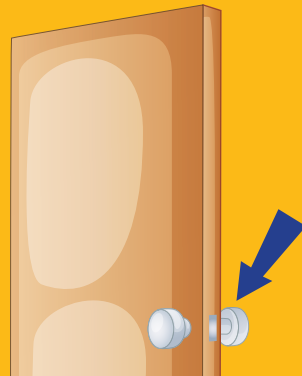
Ang COVID-19 ay tinatawag na 'zoonotic disease' o sakit na nagmula sa mga hayop tulad ng paniki, aso, pusa at iba pa. Samantala, ang pinagmulan ng SARS-CoV-2 ay kasalukuyan pang inaalam at inaaral.



TRANSMISYON

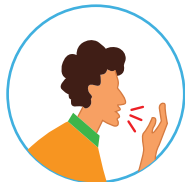
Ang SARS-CoV-2 ay pangunahing naipapasa ng tao-sa- tao sa pamamagitan ng mga droplet o maliliit na talsik ng laway mula sa taong may sakit kapag siya'y nagsasalita, kumakanta, umuubo o bumabahing. Maaari ring maipasa ito sa pagyakap, pakikipagkamay at malapit na pakikisalamuha sa taong may COVID-19.

Maaari ring mahawaan ng virus sa pamamagitan ng droplets na naiwan sa mga kagamitan. Ito ay naipapasa kapag nahawakan ang mga kontaminadong kagamitan at hinawakan din ang bibig, ilong, at mata.



MGA SINTOMAS

Isa (1) lamang sa bawat anim (6) na pasyente ang nakararanas ng hirap sa paghinga at nagiging malubha ang kalagayan.



Pag-ubo



Lagnat



Masakit na lalamunan



Hirap sa paghinga

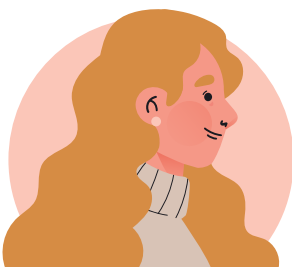


Sakit ng ulo



Sipon

Ang mga nakatatanda (60 taong gulang at pataas) na mayroon nang kondisyong medikal tulad ng high blood pressure, mga problema sa puso, diabetes, o nakumprumisong immune system ay ang mas posibleng magkaroon nang malubha o kritikal na anyo ng COVID-19.



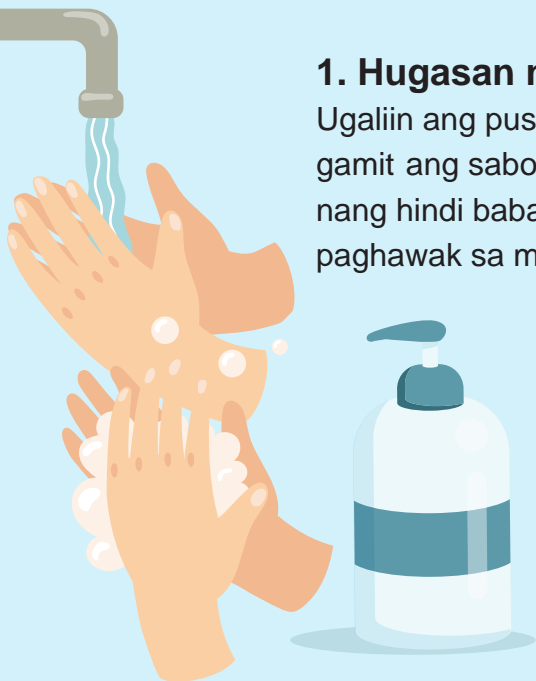
ASYMPTOMATIC

May mga indibidwal na may dala ng virus, ngunit walang pinapakitang sintomas ng sakit.

Protektahan ang Sarili, Protektahan ang Kapwa!

Manatiling ligtas! Ang mga sumusunod ang pinakamabisang paraan upang maprotektahan ang sarili at ang kapwa mula sa COVID-19.

MGA SIMPLENG HAKBANG



1. Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay

Ugaliin ang puspusang paglilinis ng mga kamay. Hugasan ang mga ito gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o linisin nang hindi bababa sa 60% na ethyl alcohol. Iwasan ang madalas na paghawak sa mga bahagi ng mukha tulad ng ilong, mata at bibig.



2. Sundin ang tamang respiratory hygiene at magsuot ng face mask

Magsuot ng face mask lalo na kung lalabas ng bahay. Takpan ang ilong at bibig ng tisyu o manggas ng damit o gamit ang loob ng siko sa tuwing uubo o babahing. Itapon ang ginamit na tisyu sa tamang tapunan. Lumayo sa mga tao kung babahing o uubo. At huwag dumura kung saan-saan.

3. Iwasan ang matataong lugar at malapit na pakikipagsalamuha sa taong may lagnat o ubo.



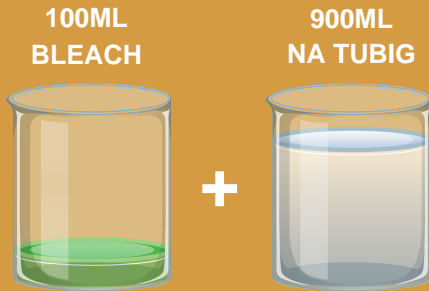
Panatilihin ang hindi bababa sa isang (1) metrong distansya sa mga taong may lagnat o ubo, para makaiwas ang isa't isa sa droplets ng iba. Iwasan ang matataong lugar lalo na kung kabilang ka sa mga pinakabulnerableng mahawa sa sakit na COVID-19.

4. Linisin at i-disinfect ang mga gamit

Gumamit ng alcohol disinfectant, bleach solutions o chlorine nang may pag-iingat.

Sundin ang formula na ito para sa paghahanda ng disinfectant sa inyong bahay:

- Kung gagamit ng household bleach (may 5% na aktibong chlorine), paghaluin ang isang 1 ml bleach + 9 ml na tubig, o 100 ml bleach + 900 ml na tubig.



- Kung gagamit naman ng chlorine powder granules/tablet na may 60-70% aktibong chlorine, maglagay ng 1 kutsara (20g) ng chlorine + 2L ng tubig.



5. Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit

Huwag munang lumabas ng bahay kung ikaw ay may sakit, kahit ito ay sinat at ubo lang. Kung may banayad na sintomas (lagnat, tuyong ubo), mangyaring manatili lamang sa bahay at huwag lumapit sa mga kasama sa bahay sa loob ng 14 na araw. I-monitor ang iyong kondisyon.



**DOH COVID
HOTLINE:**
1555 o 02-894-26843

Kung biglang nakaramdam ng hirap sa paghinga, bigat sa dibdib, at iba pang malubhang sintomas, ipalam sa lokal na Barangay Health Emergency Response Team (BHERT). Maaari ding tumawag sa DOH COVID Hotline.

6. Kumuha ng impormasyon mula sa mapagkakatiwalaang awtoridad

Alamin ang pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19 mula sa mapagkakatiwalaang kinauukulan. Siguraduhing ang impormasyon ay mula sa maasahang mga ahensya – ang Department of Health, World Health Organization (WHO), o iyong lokal na health worker. Iwasang magkalat ng maling impormasyon ukol sa COVID-19.



Pagbaybay ng Karanasan sa COVID-19 sa Pilipinas

ENERO 30, 2020

Unang kaso sa Pilipinas

Itinala ng Department of Health (DOH) ang unang kaso ng COVID-19 sa Pilipinas. Sila ay mag-asawang Tsino na kamakailang bumyahe sa Wuhan City sa Tsina, at pumunta sa Cebu at Dumaguete.

PEBRERO 1, 2020

Unang pagkamatay sa labas ng Tsina

Ang mag-asawang Tsino ay nagpakita ng mga sintomas. Si Patient 1 (babae, 39 na taong gulang), ay gumaling. Habang ang kasama niya na si Patient 2 (lalaki, 44 na taong gulang) ay namatay. Sa buong mundo, ang Pilipinas ang unang bansang nagtala ng pagkamatay dulot ng COVID-19 sa labas ng Tsina.

MARSO 9, 2020

State of Public Health Emergency

Ito ay kaugnay ng tuloy tuloy na pagtaas ng kaso ng COVID-19. Noong Marso 11, idineklarang ganap na pandaigdigang pandemya ang COVID-19.

MARSO 17, 2020

Enhanced Community Quarantine (ECQ)

Isinailalim sa ECQ o lockdown ang buong Luzon na ipinatupad ng mga kapulisan at militar. Tinagurian itong isa sa pinakamahigpit at marahas na lockdown sa buong mundo.

MARSO 25, 2020

Bayanihan to Heal as One Act

Ito ay pinirmahan ni Pangulong Duterte na nagbibigay sa kanya ng espesyal na kapangyarihan para sa mabilis na pagtugon sa pandemya. Sa kabila ng makapangyarihan na batas na ito, na may magarbang badyet na P275 bilyon, hindi pa rin nagtagumpay ang pamahlaan sa pagsugpo ng virus o pagtugon sa mga medikal na panawagan ng mga eksperto.

MAYO 6, 2020

**Balik Probinsya,
Balik Pag-Asa Program**

Ang layunin nito ang paghimok na umuwi ang mga 'informal settlers' sa kanilang mga probinsya upang mabawasan ang mga tao sa NCR, na naging COVID-19 hotspot sa bansa. Ito ay kinalaunang naghatid ng sakit sa iba't ibang bahagi ng bansa.

Hunyo 11, 2020

Hatid-Tulong Program

Ang Hatid Tulong ay isang serbisyo ng gobyerno na maihatid ang mga stranded na indibidwal tulad ng mga turista, estudyante at OFWs na hindi makauwi dahil sa lockdown.

Setyembre 11, 2020

Bayanihan to Heal as One Act 2

Dahil hindi natugunan ng naunang batas ang pandemya, minabuti ng pamahalaan na magsabatas muli. Ito ay naglaan muli ng malaking badyet na nagkakahalagang P165 bilyon para iligtas ang ekonomiya at protektahan ang mga manggagawang medikal.

Oktubre 30, 2020

Patuloy pa rin ang pagtala ng mga bagong kaso

Sa kabila ng pagsunod ng karamihang Pilipino sa health protocols, nagtala pa rin tayo ng 415,067 bilang ng kaso ng COVID-19 ang Pilipinas na may 8,025 namatay at 375,237 naka-recover mulasa sakit. Taliwas sa naratibo ng gobyerno na ang dahilan ng pagtaas ng kaso ay dahil 'pasaway' ang mga Pilipino, ipinapakita ng pagbaybay na ito na hindi maayos na natugunan at napabayaan ang mga medikal na panawagan at pangangailangan ng mga Pilipino sa panahon ng pandemya.

Mga Hakbang Tungo sa Paghilom

Kasalukuyang itinutulak ng mga mamamayan ang pagpapaigting ng solusyong medikal at pagpapalakas sa komprehensibong plano para sa 'new normal'. Ano nga ba ang mga nilalaman ng mga panawagang solusyong medikal at bakit ito mahalaga?



Libre at malawakang targeted testing

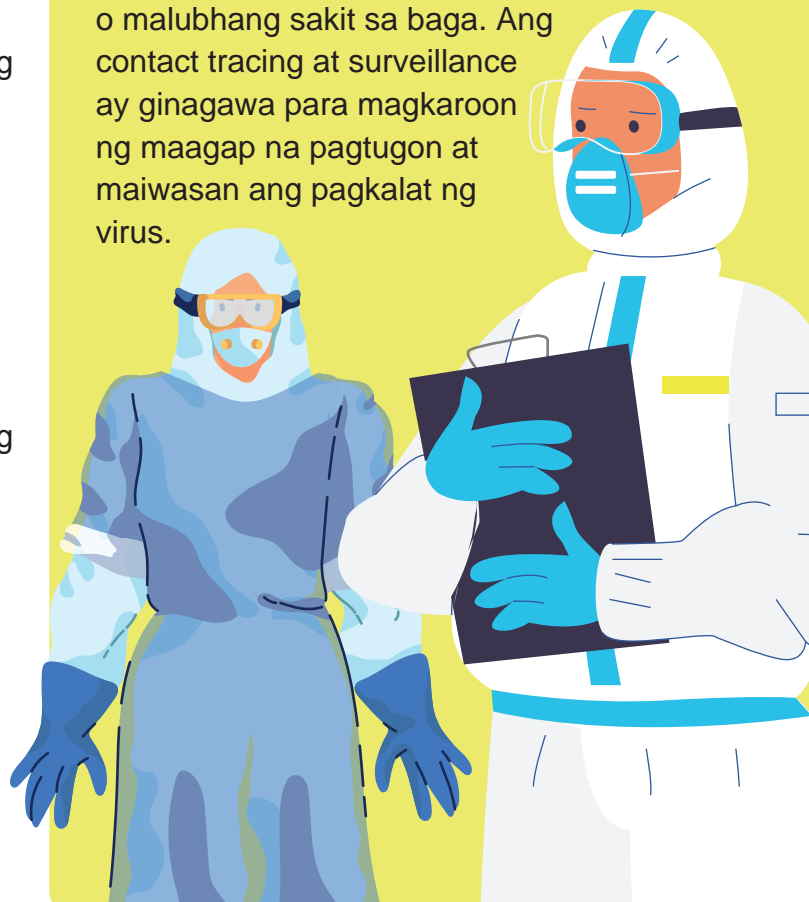
Ang malawakang targeted testing ay malawakang pagsusuri para sa mga pinaghihinalaang may COVID-19, health frontliners, bulnerableng mamamayan katulad ng matatanda at mga may dati nang sakit, at iba pa na pinakanalantad sa virus. Ito ay dapat maging libre lalo na para sa mga esensyal na mga manggagawa at bulnerableng sektor.

Ang pagpapalawak ng COVID-19 RT-PCR testing ay isa sa mga susing paraan upang maagap na maihiwalay ang mga taong may positibong kaso ng COVID-19 mula sa mga taong wala pa nito, lalo sa mga pinakabulnerable.

Masigasig na contact tracing at surveillance

Ang contact tracing ay ang proseso ng paghahanap at pakikipag-ugnayan sa mga taong nakasalamuha ng isang taong may COVID-19. Tandaan na may mga taong walang sintomas, o mga asymptomatic cases, na maaaring nagkakatat ng virus nang di namamalaman.

Samantala, ang surveillance ay ang proseso ng pagtukoy ng mga posibleng kaso ng COVID-19 mula sa mga taong may severe acute respiratory illness o malubhang sakit sa baga. Ang contact tracing at surveillance ay ginagawa para magkaroon ng maagap na pagtugon at maiwasan ang pagkalat ng virus.



Maigting na suporta sa mga manggagawang medikal

Ang pagpapahusay ng pangangalaga sa mga taong nagpositibo sa COVID-19 ay isa rin sa kailangang tutukan ng solusyon laban sa pandemya. Isinasagawa ito sa pamamagitan ng paglalaan ng dagdag na health supplies at kagamitan sa mga health center, ospital, at klinika na nangangasiwa ng mga kaso ng COVID-19. Kasabay nito ang patuloy na pagsasanay sa health workers tungkol sa pinakabagong kaalaman tungkol sa pandemya, at ang dagdag na sahod at benepisyo para sa kanila.



Dagdag badyet para sa pagtugon sa pandemya at para sa pampublikong kalusugan

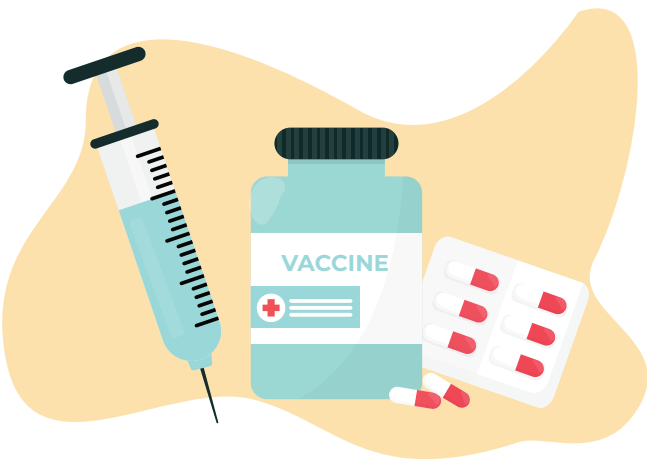
Habang patuloy na nadadagdagan ang bilang ng mga may COVID-19, nangangailangan pa rin ang ating sektor pangkalusugan ng dagdag na suporta. Lalo't higit, kailangang palakasin ngayon ang primary health care para sa malawakang pag-iwas sa sakit at pagpapalakas ng mga komunidad.

Ang pondo para sa kalusugan para sa 2021 ay umaabot sa PHP 203.1 bilyon. Kung saan, malaki ang mapupunta sa kontrobersyal na ahensyang PhilHealth, at maliit para sa pagtugon sa pandemya.

Abot-kayang pagpapagamot at bakuna

Wala pang gamot o bakuna laban sa COVID-19. Bagama't tuloy-tuloy ang pakikipag-ugnayan ng Pilipinas sa mga bansang nagsasaliksik tungkol dito, mahaba parin ang proseso ng pag-aaral dito at hindi garantisado na ang lahat at makakakuha nito.

Ang abot-kayang pagpapagamot pa rin anghigit na kailangan ng mga taong nagpositibo sa COVID-19. Higit pa rito, pinakamahalaga pa ring mabigyang diin ang 'prevention' o pagpigil sa pagkalat ng virus at pagpapaigting ng mga medikal na solusyon para dito.



Alamin ang mga aral ng ibang bansa

May pag-asa! Buong mundo ang naapektuhan ng pandemyang COVID-19, ngunit hindi lahat ng bansa ay magkakatulad ng karanasan dito. Marami sa kanila ay kinakitaan ng mahusay at maagap na paghahanda, sistematikong koordinasyon ng pagkilos ng gobyerno at pribadong sektor at mariing pagtuon sa kalusugan at siyensa bilang gabay ng kanilang paglaban sa COVID-19. Kung kaya't mahalaga na mapag-aralan natin at matuto mula sa karanasan ng mga bansang ito.

Serbisyong pankalusugan muna.

Kagaya ng Pilipinas, ang Vietnam rin ay matatawag na developing country. Hindi nalalayo ang pang-ekonomiyang kalagayan nila sa atin, ngunit ang naging kaibahan ngayong pandemya ay ang pagbibigay prayoridad nila sa kanilang sektor pangkalusugan. Naglagay sila ng malaking badyet upang makapaglunsad ng malawakang rapid testing, makapagpatayo ng mga pasilidad para sa COVID-19, at naprotektahan din nila ang mga medical frontliners sa pamamagitan ng pagbibigay ng sapat na mga personal protective equipment (PPE) sa kanila. Sa katunayan, noong matapos ang buwan ng Hunyo, apat lamang sakanilang frontliners ang nag-positibo sa COVID-19.

Kaya ba ito ng Pilipinas? Tingnan ang Kerala!

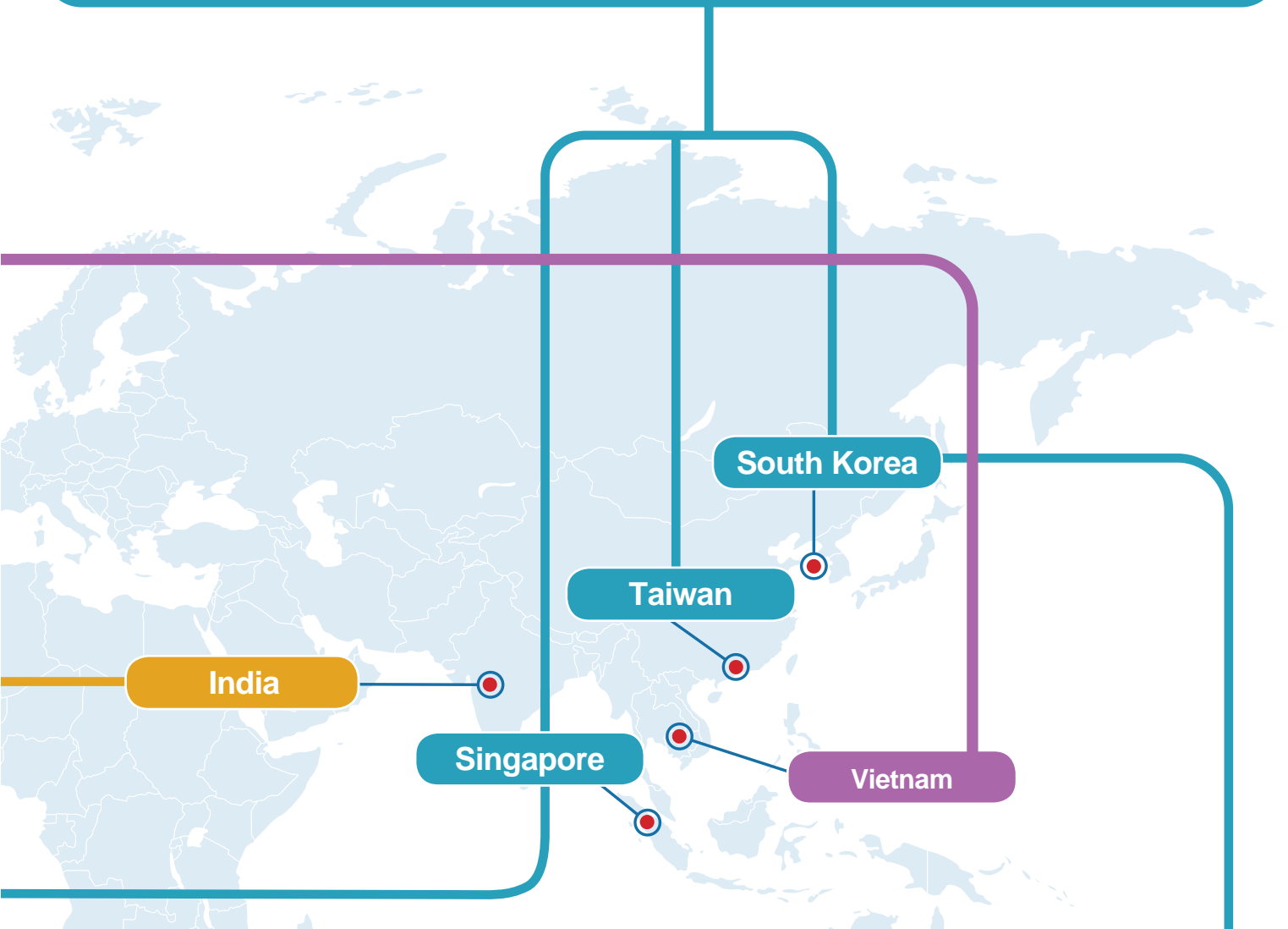
Ang Kerala ay isang lugar sa India na nagsaprapktika ng lahat ng mga nabanggit na aral mula sa iba't ibang bansa! Naging maagap sila sa pagbabantay ng mga exposed na tao (surveillance), pagtatayo ng mga karagdagang pasilidad para sa pandemya, pagsasanay sa mga manggagawang medikal, pagpapalaganap ng tamang impormasyon, at pagpapalahok sa komunidad sa gawaing pagsugpo sa pandemya. Binigyan din nila ng halaga ang sikolohikal at mental na kalagayan ng kanilang mga residente.

'Wag kalimutan ang bulnerableng populasyon.

Nang nagpatupad ng istriktong lockdown ang Singapore, nakalimutan nito ang mga migranteng manggagawa sa mga matao at masisikip na dormitoryo. Dahil dito, lumobo ang bilang ng mga kaso sa mga migrante. Ito ay hinaharap nila ngayon sa pamamagitan ng mass testing, pagbibigay ng maayos na matitirhan sa mga migranteng manggagawa, at pagpapagamot sa mga migranteng pasyente.

Unang-una, contact tracing!

Mabilis at malawakang contact tracing ang maagapang inilunsad sa South Korea, Singapore, at Taiwan. Dahil dito, mabilis ding nakilala at nailagay sa quarantine facilities ang mga 'at-risk' at mga nahawang indibidwal. Ang mga bansang mahusay sa contact tracing ay humihinahon na rin sa kanilang lockdown protocols.



Posible ang mass testing!

Nang mapabalita ang unang kaso ng COVID-19 noong Enero 20, maagap na kinonsulta ng gobyerno ng South Korea ang mahigit sa 20 “biotech companies” upang planuhin ang isasagawang mass testing para sa bagong virus. Sa mga unang buwan ng pandemya, may kakayanan na itong magsagawa ng 15,000-20,000 tests kada araw. Bago matapos ang Marso, nakapagsagawa na ang bansa ng 300,000 tests o 40 beses na higit na mas mataas sa kakayahan ng Estados Unidos.

Kamusta na ba tayo: Kalagayan ng mga Pilipino sa gitna ng pandemya

Ang pandemyang COVID-19 ay hindi maituturing na isang pangkalusugang krisis lamang. Sa buong mundo, ito ay may malubhang epekto sa lipunan at sa mga ekonomiya. Habang ito ay nakabatay sa kakayahan ng iba't ibang bansa, ang mga mahihirap ang pinakanakararanas ng hagupit nito. Kamusta na nga ba ang mga pamilyang Pilipino?

Dumarami pa ang mga nagugutom

- Hindi bababa sa 1 bawat 5 Pilipino o 20.9% ng populasyon ang nakararanas ng gutom sa ilalim ng pandemya



Sapilitang pag-preno sa pasada

- PHP 78,000 ang nawalang kita ng mga drayber ng jeep sa loob ng tatlong buwan



Mga migranteng hindi makauwi

- Mayroong humigit-kumulang 125,000 na mga migranteng manggagawa ang nawalan ng trabaho at napilitang umuwi sa bansa dahil sa pandemya.



Malawakang kawalan ng trabaho

- Humigit-kumulang 7.3 milyon ang nawalan ng trabaho o 'unemployed', at halos 13 milyon naman ang hindi sapat na kumikita sa kanyang trabaho o underemployed.

Kakarampot na ang ayuda

- 17.6 milyon na mga pamilya ang nakatanggap ng ayuda mula sa gobyerno na nagkakahalagang PHP 99 bilyon sa isang buwan. Katumbas ito ng PHP 5,641 kada pamilya sa loob ng isang buwan. Ibig sabihin, kailangang pagkasyahin ng isang pamilya ang PHP 46.24 kada araw.



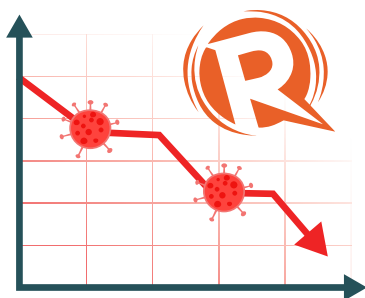


Paglubha ng abuso sa kababaihan at mga bata

- 1 babae o bata ang nakararanas ng abuso sa bawat 10 minuto. Ito ay katumbas ng 136 na biktima ng abuso kada araw.
- **“SEX FOR PASS”, “SEX FOR FOOD”**: Dumami ang kababaihang naging biktima ng prostitusyon at iba pang porma ng sekswal na pagsasamantala.
- Nag-triple din ang mga kaso ng Online Sexual Exploitation of Children (OSEC) o ang pagbabahagi at pagbebenta ng mga malalasang larawan at bidyo ng mga batasa internet. 25% sa mga kaso na ito ay tulak ng mismong mga kamag-anak o malapit sa pamilya ng biktima.

Opisyal nang inanunsyo na nasa resesyon na ang ekonomiya ng Pilipinas.

- Bumagsak ng **16.5%** ang Gross Domestic Product ng bansa. Pinaka-malala sa loob ng tatlong dekada.



Balakid sa edukasyon

- Sa pag-iimplementa ng online classes sa mga paaralan, aabot sa 4 milyong mga mag-aaral ang hindi nakapag-enroll sa mga pampubliko at pribadong paaralan ngayong pasukan.

Nababaon sa patung-patong na utang

- Kayo ba ay may **P83,238.94?** Ito na ang utang ng bawat Pilipino dahil umabot na sa **P9.054 trilyon** ang utang ng Pilipinas noong J 2020



Korapsyon at pagwaldas sa gitna ng pandemya

- Tinatayang **PHP 15 bilyon** ang nawala sa **PhilHealth** dahil sa **korapsyon**
- **PHP 389 milyon** naman ang winaldas napondo para sa munting beach na gawa sa dolomite sand na nagmula sa Cebu. Ang proyektong ito ay lubhang delikado sa kalikasan pati narin sa kalusugan, ayon sa mga siyentista.

Tinipid na badyet para sa pandemya at kalusugan

- Bumagsak ang badyet ng DOH nang **23%**, mula sa PHP 171.4 bilyon na ngayon ay **PHP 131.7 bilyon** na lamang. Kasama rin dito ang mataas na pagkaltas sa badyet pampagawa ng mga pangkalusugang pasilidad.
- Habang nananatili ang **PHP 71 bilyong badyet ng PhilHealth** sa kabila ng kontrobersyal na korapsyon sa ahensya.

- WALA NANG SAP:

Para sa 2021, wala nang badyet na nakalaan para sa DSWD Social Amelioration Program (SAP). Ang ayuda ay magmumula na lamang sa pondo ng Bayanihan 2.



Tuloy tuloy na pag-atake sa Karapatan

- Pag-aresto at pagpataw ng mga di-makatwirang parusa para sa mga lumabag ng mga protocol ng quarantine
- Pagsupil sa karapatang magpahayag
- Patuloy na pang-aabuso, pananakot, at pandarahas sa mga aktibista at nagtatanggol sa karapatang pantao



May “K” ka sa kabila ng pandemya!

Nagbago man ang ating kalagayan at sa kabila ng pandemya at mga community quarantine protocols, ang bawat isa sa atin ay may KARAPATAN! Hindi nawawala o nagbabago ang ating mga karapatan, may pandemyang COVID-19 man o wala.

Ito ay higit pang pinagtibayan ng “**Siracusa Principles**” o mga gabay sa karapatan sa panahon na pandemya ayon sa United Nations.

Ang mga pangkalusugang pasilidad at serbisyo ay dapat:

1. Sapat sa pangangailangan ng populasyon
2. Bukas, abot-kaya, at nakakaabot sa lahat nang walang diskriminasyon
3. Katanggap-tanggap sa lahat, ibig sabihin na kinikilala ang etikang medikal at rumerespeto sa kultura ng komunidad
4. Naaayon sa siyentipiko at medikal na pamamaraan, at may magandang kalidad

Ayon din dito, ang mga restriksyon at mga protocol ay:

1. Ligal o naaayon sa batas
2. Nakaayon sa interes ng mamamayan upang makamit ang layunin, nang walang pagmamalabis o panghihimasok sa mga indibidwal
3. Nakaayon sa pangangailangan bilang tugon sa krisis
4. Nakabatay sa siyentipikong impormasyon nang hindi isinasantabi ang isang sektor, grupo, o uri sa lipunan
5. Maikling panahon lamang, rumerespeto sa karapatang pantao, at regular na nirerepaso



Bayanihan sa kabila ng pandemya, may magagawa!

Sa konteksto ng isang pandaigdigang pandemya, habang ang krisis pangkalusugan ay nadadagdagan pa ng takot, maling impormasyon, limitasyon sa paggalaw at hindi sapat na suporta mula sa pamahalaan; ang sama-samang pagkilos ng komunidad ang susi upang mapalakas at mapagaling ang bawat isa. Malaki ang papel ng komunidad sa sama-sama nating paghilom.

1. Mag-aral at mag-talakayan tungkol sa kalagayang lokal at pambansa, lalo na sa pandemyang COVID-19

Mahalaga ang kaalamang nakabatay sa aktwal na datos at siyentipikong impormasyon, lalo na sa panahon ngayon, upang maiwasan ang paglaganap ng sakit, misimpormasyon o 'fake news', pagkataranta at diskriminasyon sa komunidad, at pang-aabuso sa karapatang pantao.

2. Bumuo at magsanay ng isang komite mula sa komunidad na makakatulong sa gawaing pangkalusugan upang maagapan ang mga sakit at makatuwang pa ng barangay at pamahalaan sa pag-iwas sa pagkalat ng COVID-19. Ito ay mahalaga lalo't higit na inilalapat ng komiteng ito ang serbisyong pangkalusugan sa mga pinaka-nangangailangan

3. Mag-organisa o palakasin pa ang mga samahan at organisasyon sa komunidad

Ang pagbubuo at pagpapalakas sa mga organisasyong pangkababaihan, kabataan, kalalakihan, magsasaka, mangingisda, manininda, at iba pa, ay malaking tulong upang maayos na harapin ang mga suliranin sa komunidad. Dito tinatalakay ang mga pangangailangan at sama-samang pinaplano ang mga solusyon dito. Ito ay pinaka-konkretong halimbawa ng bayanihan. At sa karanasan sa mga disaster, ang komunidad na may mga organisasyon at nagbabayanihan ang pinakamabilis na nakakabangon.

4. Makipag-tulungan sa mga simbahan, maliliit na negosyante, at iba pang organisasyon

Huwag mag-atubiling lumapit at makipagtulungan sa iba't ibang grupo na may parehong layunin para sa inyong komunidad at organisasyon. Ang mga ito ay may iba't ibang mga rekurso na maaring makatulong at makatugon sa pangangailangan ng komunidad.



Ngayong nahaharap tayo sa isang pandaigdigang krisis, ang tama at mahahalagang impormasyon ay isang sandata upang tayong lahat ay maging bahagi ng laban kontra COVID-19. Pawang katotohanan at siyentipikong impormasyon ang pangontra sa kumakalat na mga maling balita na nagdudulot ng diskriminasyon. Huwag tayong mawalan ng pag-asa. Tayo'y magkaisa at magtulungan upang malampasan ang krisis na ito!

Tungkol sa may akda:

Ang National Council of Churches in the Philippines (NCCP), ang sanggunian ng nagsasama-samang sampung mainline na Protestante at di-Romano Katolikong mga simbahan, ay nakikiisa sa pagsugpo sa malawakang paglaganap ng COVID-19 at sa pagtanggol sa mga karapatan at dignidad ng bawat tao.



Isinulat nina Edward Santos, Mervin Sol Toquero, Patricia Mungcal at Sylwyn Sheen Alba
Isinaayos ni Arvilynn Absalon

Inimprenta ng Lingap Pangkabataan Incorporated sa tulong ng Mission Alliance na may pahintulot ng National Council of Churches in the Philippines