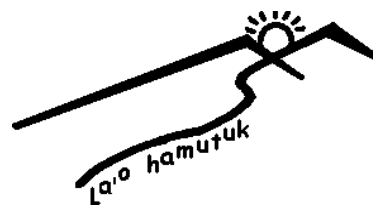


# SURAT POPULAR



La'ó Hamutuk - Institutu ba Analiza no Monitor Dezenvolvimentu iha Timor-Leste

## Mai Ita Hamutuk Bele Evita Surtu COVID-19

### Saida mak Surtu Covid-19?

Covid-19 ka Virus Corona mak moras foun iha mundu ne'ebé fasil tebes atu hada'et husi ema ba ema. Virus mak buat ki'ik tebes ne'ebé ema labele haree ho matan de'it. Dezde fulan Janeiru tinan 2020, moras ne'e hada'et ba rai hotu iha mundu no hamate ona ema rihun 165 no kazu ne'ebé sei ativu hamutuk millaun 2 resin.

Kazu hirak ne'e kontinua aumenta loroloron no número total ba kazu liu número populasaun tomak iha illa Timor. Iha loron 16 Abril, Timor-Leste iha ona ema na'in-18 hetan testu pozitivu, ema na'in ida recupera ona no seidak iha ema ne'ebé mate. Bainhira ita hamutuk kuidadu ho di'ak ita nia an, família no comunidade, ita bele hamenus impaktu negativu husi virus ida-ne'e.

### Saida mak sintoma Surtu Covid-19?



Mear



Isin manas



Dada iis araska

Covid-19 bele estraga ita nia aten-book no mós bele hamate ema.

Ema bele hetan Covid-19 maske la mosu sintoma sira. Nia mós bele hada'et virus ne'e ba ema seluk.

Maioria ema ne'ebé hetan Covid-19 bele recupera fali no hetan saúde di'ak bainhira nia iha isin forte no di'ak (sistema imunidade) atu proteje husi virus ida ne'e.

Covid-19 bele perigu ba sé de'it, no perigu liu ba katuas-ferik sira no ema hirak ne'ebé iha moras nanis ona (hanesan moras TB, moras pulmaun no moras seluk tan).

## **Pratika di'ak sira-ne'e ajuda atu hamenus moras ne'e hada'et:**

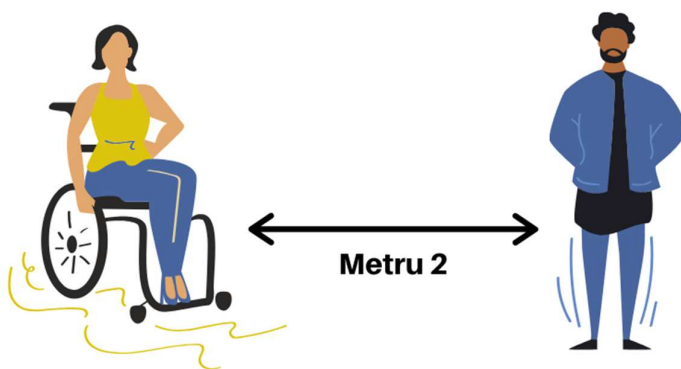
### **1. Fase Liman Ho Sabaun**

Fase didi'ak no bei-beik liman ho sabaun no bee moos bele hamate virus ne'e. Fase di'ak signifika fase liman maizumenus hanesan ho ita kanta múzika ba tinan nian dala rua ka segundu 20, no asegura liman fuan sira no liman laran tenke fase halo moos. Virus bele hada'et bainhira ita nia liman kona sasán ho virus hafoin kaer ita nia oin, matan, inus ka ibun.



### **2. Hadook an ho Ema Seluk Metru 1 ka liu**

Bainhira ko'alia ka hasoru tenke hadook an liu metru 1 atu nune'e moras labele hada'et. Bainhira ema ida me'ar ka fani ka ko'alia, sira bele hada'et mós ho been turuk ki'ik sai husi sira-nia inus ka ibun ne'ebé dala ruma kontaminadu ho virus. Se ita besik loos ema ne'e, ita bele dada iis tama fali turuk been ne'e, inklui ho virus COVID-19 karik ema ne'ebé me'ar infetadu hela.



Evita tuur hamutuk iha grupu ka halo eventu. Virus ida ne'e lalais liu atu hada'et bainhira ita hamutuk iha fatin ida no ita hamriik/tuur besik malu ho ema seluk.

### **3. Evita kaer Sasán no Fatin**

Bainhira ita halo servisu ruma ka halo atividade ruma ita presiza ho kuidadu atu labele kaer sasán arbiru liu-liu sasán hirak ne'ebé ema seluk kaer ona. Virus bele moris iha sasán ruma durante oras 24 (loron tomak ida) ka liu, inklui mós iha ita nia liman. Ita nia liman bele transfere virus

ba matan, inus ka ibun, ho nune'e virus bele tama ita nia isin no halo moras.

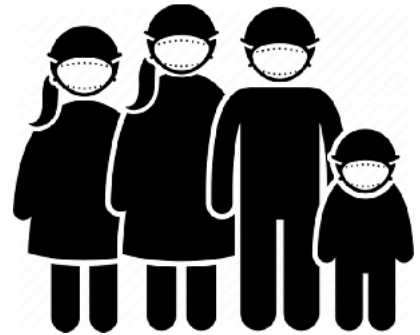


#### **4. Hela iha Uma**

Fatin seguru liu ba ita mak hakmatek iha ita ida-idak nia uma, atu la bele hetan da'et husi ema seluk no ita mós sei la hada'et ba ema seluk.

#### **5. Tenke Uza Masker**

Masker bele prevene virus hada'et liu husi ita nia ibun no inus. Maibé uza masker de'it la to'o atu prevene moras - bainhira ita uza masker ita presiza kontinua atu foti medidas iha leten, no la bele kaer ita nia oin ka masker.



#### **Pergunta ba ita mak**



##### **1. Iha ona ai-moruk atu kura ka prevene Surtu Covid-19?**

To'o ohin loron sientista (matenek na'in sira) seidauk hetan ai-moruk ida ne'ebé partikulármente bele kura ka prevene ita husi Covid-19. Maske ai-moruk seidauk iha, ema hirak ne'ebé hetan moras ho kondisaun di'ak hela, bele rekupera fila fali maibé bele fó moras ne'e ba ema sira ne'ebé vulneravel liu.

##### **2. Importánsia ba Ema sira ne'ebé foin mai husi rai li'ur ka fatin ida atu hela iha Kuarentena?**

Fatin kuarentena mak importante atu prevene virus ida ne'e hada'et. Ita hotu sai seguru liu bainhira iha facilidade atu halo kuarentena. La ho fatin kuarentena, iha possibilidade bo'ot liu virus ida ne'e bele hada'et ba ema seluk. Ita hotu presiza suporta esforsu atu hamenus impaktu moras ida ne'e.

### **3. Ema sira ne'ebé husi li'ur mak lori Covid-19 mai Timor?**

Surtu Covid-19 agora ne'e grave tebes iha mundu tomak no hahu aumenta mos iha Timor loron ba loron. Kazu ba virus hirak ne'e, hahu mosu bainhira Timoroan sira ne'ebé fila mai husi rai seluk no la'ós ema estranjeiru (ema rai li'ur). Virus ida ne'e la haree ba rasa, kór, relijiaun, nsst. Ho nune'e, presiza tau atensaun maka'as liu atu ita hotu bele evita husi Surtu Covid-19.

### **4. Oinsá atu bele implementa hadook malu (mínimu metru 2) bainhira hela ho membru família barak?**

Família uma laran presiza halo tuir pratika di'ak hirak ne'ebé hakerek ona iha leten no seluk ne'ebé fó sai husi pesoál saúde Timor-Leste no mundiál. Bainhira membru husi família ida sai ba li'ur tenke responsabiliza nia an atu evita husi Surtu Covid-19 atu nune'e labele fó risku ba nia família liuliu sira ne'ebé idade ka ida ne'ebé vulneravel liu.

## **Kuidadu ita nia an, ita nia família no ita nia comunidade husi Surtu Covid-19 !**

Bainhira hetan sintoma ba Surtu Covid-19, bele kontaktu ba número liña emerjénsia telefónica: 119

Bainhira hetan ka sai sasin ba diskriminasaun, violénsia ka vítima ba violasaun direitu umanu durante estadu emerjénsia bele kontaktu ba:

- Keixa online: <https://pdhj.tl/case-handling/hoo-kesar/>
- PDHJ Dili (kobre Dili no Liquiça): 77131984/ 77304262/ 77656741
- PDHJ Baucau (kobre Baucau, Lautem, Manatuto no Viqueque): 78098414/ 77391414/ 77303908
- PDHJ Manufahi (kobre Manufahi, Aileu no Ainaro): 77720220/ 77895795
- PDHJ RAEOA: 77230344/ 77532529/ 76998952
- PDHJ Bobonaro (kobre Bobonaro, Covalima no Ermera): 77998521/ 77742696



Bele halo kontaktu ba *La'o Hamutuk* iha Bebora, Dili  
Telefone: 7723 4330  
20 Abril 2020