



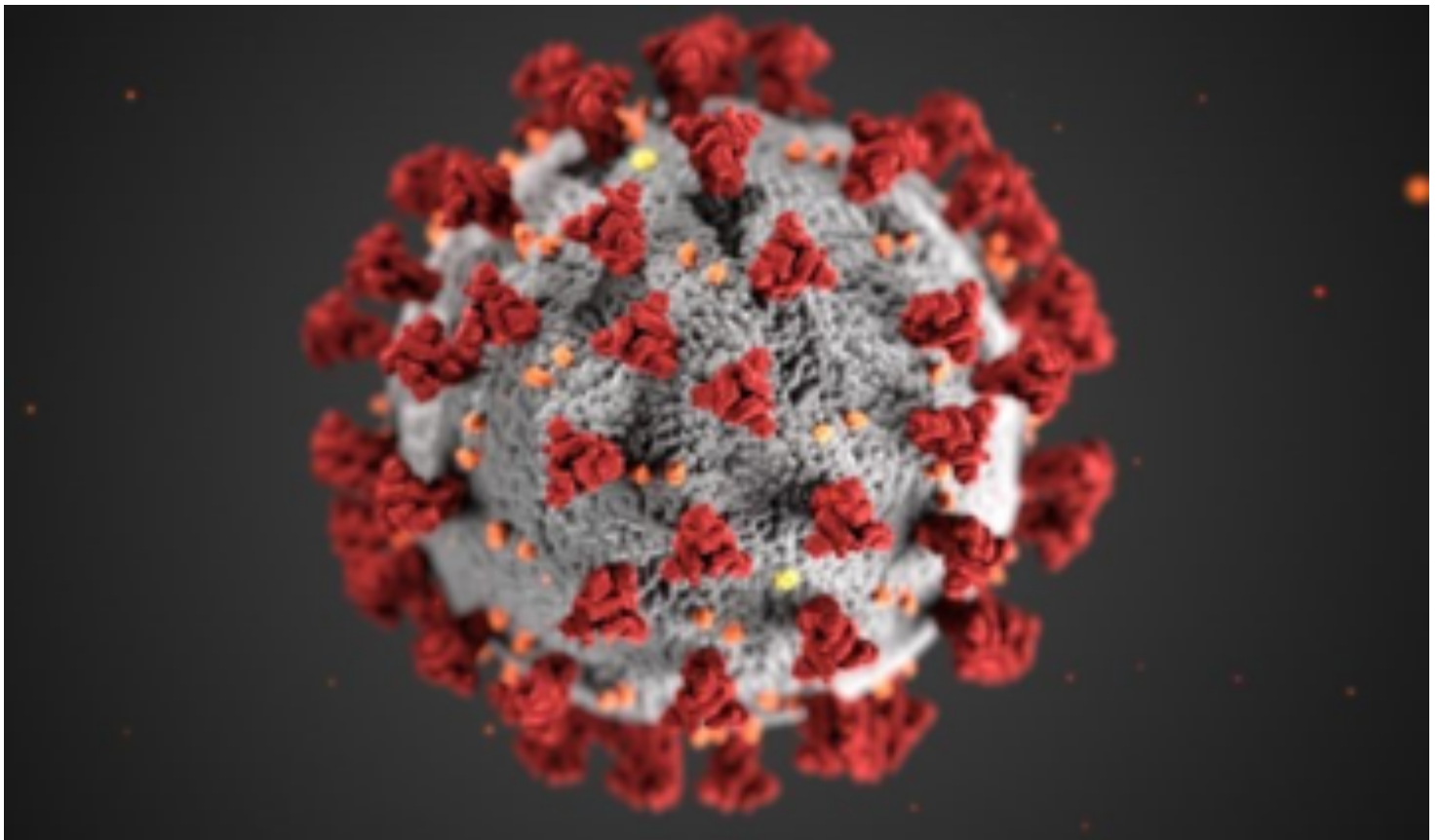
Smithsonian

**SCIENCE**  
*for Global Goals*

---

## **COVID-19!**

Paano ko poprotektahan ang aking sarili at ang iba?



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**



binuo ng

**Smithsonian**  
*Science Education Center*

kasama ng

**iap** **SCIENCE**  
**HEALTH**  
**POLICY**  
the interacademy partnership

Copyright Notice

© 2020 Smithsonian Institution

Lahat ng rights ay nakareserba. Unang Edisyon 2020.

Copyright Notice

Walang parte ng modyul na 'to, o mga katulad nito, ang pwedeng gamitin o kopyahin para sa iba pang bagay maliban sa fair use na walang permiso na isinulat mula sa Smithsonian Science Education Center.

Nagpapasalamat ang Smithsonian Science Education Center sa lahat ng mga nakalista sa baba sa acknowledgements section sa pag-develop ng *COVID-19! Paano ko mapoprotektahan sarili ko at ang iba?* Lahat sila ay tumulong para maging sobrang ganda ang project na 'to.

Smithsonian Science Education Center Module Development Staff	
Executive Director - Dr. Carol O'Donnell	
Division Director of Curriculum and Communications - Dr. Brian Mandell	Division Director of Professional Services - Dr. Amy D'Amico
Manager of Digital Media - Ashley Deese	Program Manager for Leadership Development and International Relations - Katherine Blanchard
Managing Editor - Patti Marohn	Science Curriculum Developer - Andre Radloff
Program Assistant - Alexa Mogck	Science Curriculum Developer - Logan Schmidt
Curriculum Project Specialist - Hannah Osborn	Digital Producer - Ryan Seymour
Senior Project Advisors	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

Ang mga kontribusyon ng Smithsonian Science Education Center: Staff Support Module, Technical Reviewers, at Translation Proofreaders ay makikita sa acknowledgement section.

Cover design gawa ni Ashley Deese, SSEC; Layout design gawa ni Ryan Seymour, SSEC at Ashley Deese, SSEC

Image Credits

Cover - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS

Figure 1.1- Katherine Blanchard, SSEC

Figure 1.2- Katherine Blanchard, SSEC

Figure 4.1- Logan Schmidt, SSEC

Figure 5.1- Katherine Blanchard, SSEC

Figure 7.1- Erin Lisette



Mga minamahal na Magulang, Caregivers, at Educators,

Ngayong nilalabanan natin ang COVID-19 bilang isang global community, mahirap sigurong sabihin ang mga gusto nating sabihin bilang matatanda at mas mahirap pa 'to para sa mga bata. Habang ginagawa ng mga batang inaalagaan mo yung guide na 'to, meron sigurong mga tanong na mahirap sagutin. Ano ang COVID-19? Ano yung nangyayari sa mundo at anong nararamdaman ng mga tao? Paano nakakatulong ang social distancing, paghuhugas ng kamay, at pagtatakip ng ilong at bibig? Paano na-apektuhan ng COVID-19 ang mga pamilya at komunidad? Paano makakatulong ang pagiging informed tungkol sa COVID-19? Ano yung mga pwede kong gawin ngayon para maprotektahan ang sarili ko at ang iba? Maaring wala kang "sagot" sa mga tanong na 'to. Ang pinaka-importanteng magagawa mo ay bigyan ang mga bata ng katapatan (honesty) at seguridad.

Ang base ng material na 'to ay science. Isa sa pinaka-magandang paraan para maging komportable ka sa pagbabago ng mundo ay palawigin mo pa ang kaalaman mo at gamitin 'to para makatulong sa pagbabago ng mundo. Totoo rin 'to para sa mga bata. Habang ang mga bata sa mundo ngayon ay ginagawa ang mga activity sa guide na 'to, may matututunan sila tungkol sa science sa likod ng COVID-19. Mashe-share nila 'to sa kanilang komunidad, gumawa ng mga aksyon ngayong panahon, at intindihin ang mga lugar kung saan pinaka-magandang kumuha ng impormasyon tungkol sa COVID-19.

Pero pwedeng nakakatakot at overwhelming ang bagong impormasyon na 'to para sa mga bata. Pwedeng kailanganin nila ng suporta galing sayo para malagay yung bago nilang kaalaman ng may konteksto. Tanungin mo yung mga kabataan na malapit sayo kung ano nararamdaman nila at kung ano naiisip nila tungkol sa nalaman nila. Pagtibayan o i-validate mo yung mga tanong na tinatanong nila sayo, kahit tanong sila ng tanong.

Mga gawain (task) na 'to ay ginawa para makompleto kasama yung bata na kasama mo ngayon. Bawat gawain na nandito ay may tanong tungkol sa COVID-19 na itatanong sayo ng mga bata. Bawat task ay nakaayos para makatulong sa mga bata (at ikaw) para: (1) **Alamin** ang mga sagot sa mga tanong mo sa paligid niyo; (2) **Intindihin** ang science sa likod ng mga tanong; at (3) magbigay ng suporta sayo at sa mga bata na inaalagaan mo para sa **Act** sa bago mong scientific knowledge.

Anong pwedeng gawin ng kabataan para magamit nila yung mga bago nilang nalaman para protektahan nila ang sarili nila at ang iba? Dapat makatulong ang Task 1 sayo at sa mga bata na inaalagaan mo na maintindihan nila ang sarili nila para preparado silang intindihin ang iba. Importante 'to kasi habang tinatapos mo yung Tasks 2-4, kakausapin mo yung mga taong kasama mo sa pag-isolate o pag-distansya o mga kaibigan o kapamilya gamit ang internet. Mga interaksyon na 'to makakatulong para mabigyan ka ng “foundational understanding” sa Tasks 5-7 kung paano maprotektahan ang sarili mo at ang iba sa COVID-19.

Bilang isang magulang, caregiver, o educator, pwede kang pumili na mag-skip ng ibang tanong, activity, o isang Task kung sa tingin mo hindi 'to pwede sa inyong lugar o kaya nakakabahala 'to sayo. Okay lang yun! Kung maaari sana intindihin niyo muna ang kalusugan at kaligtasan ng mga bata na inaalagaan mo, yun ang importante.

Sa Smithsonian Institute, hindi kami first responders, pero eksperto kami sa pagtutulong ng mga bata para mas may alam sila sa science at kung paano 'to naaapektuhan ang kanilang mundo. Naniniwala rin kami sa importansya ng paggamit ng United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) bilang framework (balangkas) para magpokus sa sustainable actions na ginagawa ng mga bata. Bilang parte ng

Smithsonian Science for Global Goals project, *COVID-19! Paano ko mapoprotektahan ang sarili ko at ang iba?* ina-address nito ang SDG Goal 3 (Maayos na Kalusugan at Kabutihan), Goal 4 (Maayos na Edukasyon), Goal 6 (Malinis na Tubig at Sanitasyon), at Goal 11 (Sustainable na mga Bayan). Alam din namin ang malaking kakayahan ng pakikipagsama sa iba, kahit malayo man 'to. Kami ay sobrang nagpapasalamat sa World Health Organization (WHO), ang InterAcademy Partnership (IAP), Johns Hopkins University, at ang aming mga kasama sa Smithsonian dahil sa kanilang pananaw at technical support sa pagtiyak na ang science ay tama. Kami ay nagpapasalamat sa Gordon and Betty Moore Foundation dahil sa kanilang suporta sa development ng modyul na 'to. Nagpapasalamat din kami sa WHO at IAP sa kanilang translation at proofreading para siguruhin na ang mga bata at ikaw - bilang magulang, caregiver, at educator sa buong mundo - ay nagagamit ang nilalaman nito.

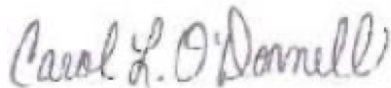
"Ang Smithsonian Science Education Center ay ginagawang masaya at approachable ang science para sa kabataan ng buong mundo at tulongan silang i-explore ang mga tanong tungkol sa mundong pinapalibutan nila. Ang Smithsonian Science for Global Goals project gumagamit ng makabagong pamamaraan kung saan ang mga bata at kabataan ay natututo sa pag-aksyon at paggawa at alamin ang mga sagot sa sarili nila. Ang pagiintindi ng relasyon sa pagitan ng mga tao at ang kanilang kapaligiran ay makakatulong para mabuhay tayo ng maayos at makapaghandang tayo sa mga darating na pandemic (pandemya). Dahil sa mga pekeng impormasyon at kuru-kuro, importanteng intindihin ng mga bata ang katangian ng pandemic na 'to at kung anong pwedeng gawin para maiwasan natin ang darating na mga pandemic na mangyari." - Dr. Soumya Swaminathan, Chief Scientist, World Health Organization

"Sobrang importante para sa mga bata - kahit saan man sila sa mundo - na bumuo ng kanilang pagkaintindi sa science at rasyonal na pagiisip. Sa pamamagitan lamang ng ating abilidad na gumawa ng rasyonal na desisyon base sa magandang science at ebidensya ay makakaya nating ayusin ang ating ugali para maging ligtas ang ating sarili at pamilya mula sa mga infection katulad ng COVID-19." - Professor Volker ter Meulen, InterAcademy Partnership President"

Katulad ng mga ibang pandemic, nakakatakot ang COVID-19. Binago nito ang ating buhay. Pero pinalapit din nito tayo sa isa't isa bilang isang global na komunidad. Nakatira man tayo sa iba't ibang lugar, pero lahat tayo lumalaban ng sama sama. At ang science - at aksyon - ay makakatulong para manalo tayo sa labanang 'to ng sama sama.

Manatiling ligtas. Manatiling malusog. Manatiling may alam.

Best,



Dr. Carol O'Donnell, Director  
Smithsonian Science Education Center



# ***COVID-19!* Storyline Overview**

Task 1: Anong nangyayari sa mundo ngayon?.....	<b>Pg 1</b>
Task 2: Paano nakakatulong ang social distancing?.....	<b>Pg 7</b>
Task 3: Paano makakatulong ang pagtakip ng ilong at bibig natin?.....	<b>Pg 12</b>
Task 4: Paano nakakatulong ang paghugas ng kamay? .....	<b>Pg 16</b>
Task 5: Paano naapektuhan ng COVID-19 ang mga pamilya at komunidad?.....	<b>Pg 20</b>
Task 6: Paano nakakatulong ang pagiging informed tungkol sa virus?.....	<b>Pg 25</b>
Task 7: Ano yung mga pwede kong gawin ngayon?.....	<b>Pg 30</b>
References.....	<b>Pg 35</b>
Acknowledgements.....	<b>Pg 37</b>

## Task 1: Anong nangyayari sa mundo ngayon?

---

### Alamin: Paano nababago ng COVID-1 ang buhay natin at ang mundo? (15-30 minutes)

Napansin mo siguro na maraming bago hindi katulad nang ilang buwan na nakalipas. Yung mga matatanda sa paligid mo pwedeng stressed o nagaalala. Pwedeng ikaw rin ganun, lalo na kung nanunuod ka ng news, nagso-social media, o nakausap ang mga kaibigan.

Ang project na 'to, *COVID-19! Paano ko mapoprotektahan sarili ko at ang iba?* ay matutulungan ka at ang komunidad mo, para maintindihan ang science ng virus na nagdudulot ng COVID-19 at iba pang mga virus na katulad nito. Matutulungan ka rin na intindihin kung paano ka naapektuhan ng virus o sa darating na panahon. Matutulungan kang intindihin ang mga aksyon na pwede mong gawin para ligtas ang sarili mo at ang komunidad mo

Sa project na 'to, paguusapan mo kung ano nararamdaman ng mga tao tungkol sa virus. Imbestigahan mo ang science ng virus. Mag-eexplore ka ng public health measures, ano yung mga bagay na nangyayari sa komunidad mo o mga mangyayari sa darating na panahon para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Kikilos ka para masuportahan mo yung kalusugan ng komunidad mo.

1. Magsimula ka ng conversation. Pwede mong kausapin yung magulang, caregiver, o pinagkakatiwalaan mong matanda. Pakikipag-usap mo rin sa mga kapatid, kaibigan, o kahit sino na pwede mong kausapin sa phone ay okay lang din! Pwede mong gamitin yung susunod na structure para makatulong sa pakikipag-usap mo sa mga tao.
2. Kung kaya, upo ka ng nakaharap ka sa partner o jowa mo (boyfriend, girlfriend, asawa). Isipin mo ng 30 seconds yung tanong na 'to: Paano nagbago yung buhay ngayon at anong nararamdaman ko tungkol dito?
3. Pili ka ng speaker (magsasalita) at listener (makikinig). Sa susunod na 2 minutes, yung speaker makakasagot ng kahit ano tungkol sa tanong. Ang trabaho ng listener ay makinig ng mabuti, pero hindi siya magsasalita. Kapag natapos ang 2 minutes, magpapalit sila ng role (tungkulin).
4. Ulitin mo yung conversation model na ginamit mo kanina pero ngayon sa susunod na tatlong tanong:
  - a. Naiintindihan ko ba kung bakit nangyayari 'to?
  - b. Ano mga kinakatakutan ko tungkol sa COVID-19?
  - c. Saan ako excited?
5. Kapag natapos mo na yung conversation, magpasalamat ka sa partner mo. Pagusapan niyo kung ano pang topic na gusto niyo pang pagusapan ng mabuti. Ang tawag sa conversation structure na 'to ay Dyad. Isa 'tong paraan para mapagusapan ang mga bagay na mahirap pagusapan para lahat ay may masasabi at ginagalang.<sup>1</sup>

✓ **Mag-ingat: Nakakatok ba yung pinagusapan niyo? Malungkot ba 'to? Nakatulong ba 'to? Makikita mo 'tong note kapag lumalabas yung mga ganitong feelings. Ngayon ay magandang panahon para kamustahin ang isang pinagkakatiwalaan mong matanda o kaibigan.**

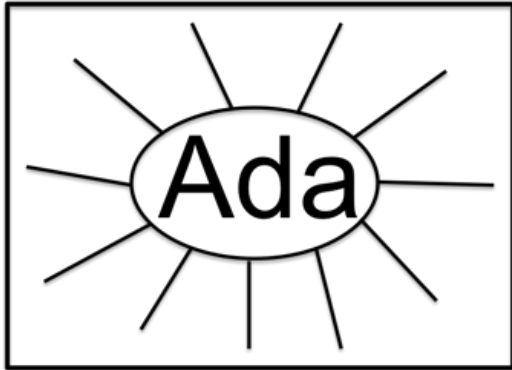
6. Sa project na 'to, tatanungin ka na kolektahin mo mga saloobin, feelings, at research. Bahala ka na kung paano mo gusto irekord 'to. Alagaan mo lang yung impromasyon na kinolekta mo. Para hindi ka malito, tatawagin nating "journal" 'to sa buong project. Merong iba't ibang rason kung bakit gagawin 'to:<sup>2</sup>:
  - a. Maraming nangyayari sa mundo! Isa sa mga magandang gawin para prosesohin kung ano yung mga nararamdaman ay isulat ito.
  - b. Gumagawa ng records ang mga scientist! Sa research nila, mga scientists kumukha ng data tungkol sa inaaral para nasa isang lugar lahat 'to
  - c. Parte ka na ng history! Hindi mo man nahahalata ngayon, pero yung mundo ngayon ay nasa isang mahalaga't malaki na historical event. Ang history ay pinepreserba sa global at state level. Pero kasama ka rin dito. Balang-araw, the future generations, ay nais o gusto nilang malaman kung ano ang pakiramdam ng nararanasan natin ngayon.
7. Maglaan ka ng oras para irekord kung anong nararamdaman mo tungkol sa COVID-19 sa journal mo. Kumustahin ang experience mo sa ngayon? Anong nalaman mo sa ginawa mong Dyad conversations?

## Intindihin: Paano ko ide-describe ang sarili ko? (30 minutes)

1. Oras na para gumawa ng identity map! Ang identity map ay isang graphic tool na pwedeng makatulong sa ibang tao para maintindihan nila ang mga bagay na nagshe-shape sa kanila bilang individual. Pwede mo 'tong gawin kasama ang iba o kaya sarili mo lamang. Pwede mong isulat yung identity map mo sa journal mo.
2. Isulat ang pangalan mo sa gitna.
3. Bilugan mo pangalan mo.
4. Sagutin mo, "Sino ako?" o "Anong nagde-describe sa akin?" Pwede mo gamitin yung susunod na listahan ng categories para makatulong, pero wag kang ma-pressure na gamitin lang yung mga bagay na nasa listahan

Age	School/Class	Race or Ethnicity
Gender	Nationality	Religion
Family background/origin	Interes, hobbies, o mga bagay na ginagawa mo para magenjoy	Physical traits (matangkad, itim na buhok, blue eyes, nagsusuot ng salamin)
Personality traits (maingay, nakakatawa, malungkot, mabait)	Role in family (kapatid, anak, pinsan)	At kung ano pang mga naisip mo!

5. Kung gusto mo, pwede mong gamitin yung mga bagay sa bahay niyo para gumawa ng mapa. Para ma-preserbahan mo yung mapa pwede mo siyang picturan.
6. Isang batang babae, si Ada, gumawa ng dalawang version ng identity map niya para makita mo:



**Figure 1.1** Isa 'tong example ng identity map

Idadagdag niya yung mga bagay na 'to sa map niya sa dulo ng bawat linya:

- a. Ate
- b. Mahilig sa elepante
- c. Gustong mag-travel sa isang malaking bayan
- d. Mahilig sa matatamis
- e. Nakikinig ng madaming kanta
- f. Nagaaral manahi
- g. Matalik na kaibigan si Nina
- h. Sa grade 7 (elementary)
- i. Naglalaan ng oras para sa kalikasan

7. Yung physical identity map ni Ada ay meron ding (kasama ang flag ng bansa niya):

- a. Piraso ng puzzle kasi mahilig yung maliit niyang kapatid sa mga puzzle
- b. Model elephant, yun yung favorite niyang animal
- c. Postcard ng isang malaking bayan kasi gusto niya mag-travel doon
- d. Prutas kasi mahilig siya sa matatamis
- e. Headphones kasi nakikinig siya sa madaming kanta
- f. Karayom at sinulid kasi nagaaral siya manahi
- g. Bracelet na galing sa best friend niyang si Nina
- h. "7" card kasi nasa grade 7 siya
- i. Dahon kasi nagpapalipas siya ng oras sa nature (kalikasan)
- j. Orange at green pencil para sa kanyang favorite na kulay
- k. Favorite na kulay ay orange at green



**Figure 1.2** Gumawa si Ada ng identity map na may mga bagay na galing sa bahay niya. Pinapakita dito yung mga bagay na yun.

8. Ano nang nasama mo sa identity map mo? Ilagay mo sila sa journal mo. Kapag ginagawa mo yung activity na 'to na may kasamang iba, pwede mong pagusapan yung identity maps ninyo. Ito yung mga tanong na makakatulong sa inyo:
  - a. Paano kaya magbabago yung identity map mo sa darating na panahon?
  - b. Gaanong kalaki yung kontrol mo sa mga bagay na nasa identity map mo?
  - c. Paano kaya maaapektuhan ng identity map ang mga desisyon mo sa buhay?
9. Ngayon, isipin mo kung paano naapektuhan ng mga bagay sa identity map mo yung buhay mo.
10. Balik ka ulit sa COVID-19. Oras na para gumawa ng map ng alam mo at ang mga gusto mong matutunan tungkol sa COVID-19.
11. Sa journal mo, maghanap ka ng libreng lugar at isulat mo "COVID-19" sa gitna. Bilugin mo 'to.
12. Isulat mo kung ano ang mga alam o tingin mo tungkol sa COVID-19. Ito ang mga bagay na pwedeng makatulong sa pagtingin mo tungkol dito:


Ano ba siya?	Pwede mo ba siyang makita, lasahan, hawakan?
Paano nakukuha ng mga tao 'to? Meron bang mga tao na mas madali nilang nakukuha 'to?	May mga bagay ba na pwede mong gawin para maprotektahan ang sarili mo sa virus?
Anong ginagawa nito sa komunidad mo?	Anong ginagawa nito sa mundo?

13. Hindi kailangang may sagot ka sa lahat ng tanong ngayon. Kapag may tanong ka tungkol sa COVID-19, isulat mo sila. Sa panahon na ginagawa mo yung project, baka masagot mo yung ibang mga tanong. Baka may mga tanong kang idadagdag sa map mo. Pwede mong balikan yung questions sa dulo ng bawat task.

---

## Act: Ano yung mga pwede nating gawin para maging ligtas? (30-45 minutes)

1. Nakakatakot ang COVID-19 para sa lahat. Pero meron tayong pwedeng gawin para maging ligtas:
  - a. May mga bagay ka bang ginagawa sa bahay na feeling mo mas-safe ka? Gawa ka ng listahan ng mga bagay na 'to sa journal.
  - b. Kausapin mo yung mga tao sa bahay niyo tungkol sa pagpapatuloy ng ganitong gawi

 **Physical Safety:** Kumausap ka ng isang matanda para malaman mo kung tugma ba 'to sa local safety guidelines.

2. Isa pang strategy na pwede mong gawin kapag ninenerbyos, natatakot, o nagaalala ka ay ang paghinga. Try mo 'to:
  - a. Kapag okay sayo, simulan mong isara ang mata mo.
  - b. Pansinin mo yung mga naririnig mo at kung ano yung naaamoy mo kung saan ka ngayon
  - c. Ilagay mo yung kamay mo sa tiyan mo, malapit sa baba ng belly button mo
  - d. Huminga ka gamit yung ilong mo. Lagyan mo yung belly mo ng hangin para natatamaan nito ang kamay mo
  - e. Exhale ka gamit yung bibig mo, tinutulak nito lahat ng hangin na nasa tiyan mo palabas.
  - f. Gawin mo 'to ng apat pang beses o kung gaanong karami yung tingin mo kailangan mo para maging kalmado<sup>3</sup>

Tandaan mo na kung ano man ang nangyayari, hindi ka nagiisa. Mga scientist, researcher, at healthcare worker sa buong mundo ay naghahanap ng solusyon sa COVID-19. Nagtatrabaho sila para maging ligtas ang lahat. May makikita kang quote na galing sa kanila sa project na 'to. Bago ka pumunta sa susunod na task, ito yung mga basic facts tungkol sa COVID-19 para makapagsimula ka.

3. Ano ang COVID-19?
  - a. Ang COVID-19 ay isang sakit. Sanhi 'to ng virus na tawag SARS-CoV-2. Tingin ng mga scientists na kumalat yung virus mula sa isang animal tapos pumunta sa tao (yung virus). Alam na ng mga scientists ngayon na pwede 'tong kumalat from person to person. Naghahanap pa ang mga scientist ng impormasyon kung pwede bang kumalat yung virus mula sa tao papunta sa mga hayop.
  - b. Ang SARS-CoV-2 ay parte ng pamilya ng mga virus na tawag ay "coronaviruses." Ang illustration sa harap ng modyul na 'to ay isang coronavirus. Tawag sa kanila ay coronavirus dahil sa pointy structures na lumalabas sa virus na mukhang korona o "corona" kapag tinitignan nito ng mga scientist sa microscope.<sup>5</sup>
  - c. Ang COVID-19 ay mahirap sundin o hanapin dahil ito ay tumatagal ng 1 to 14 days bago magpakita ng sintomas (symptoms).
  - d. Ang sintomas ay kung ano yung nararamdaman ng tao kapag sila ay may sakit. Sintomas ng COVID-19 ay pwedeng: lagnat, tuyong ubo, pagkapagod, sakit ng katawan, igsi ng hiniga o nahihirapan huminga. May mga taong nawawala yung pang-amoy o pang-lasa nila. Ang baradong ilong o sore throat ay bihira
  - e. Merong mga taong nakakuha ng COVID-19 at sobrang malala ng kanilang sakit at nahihirapan silang huminga. Mga taong matatanda at mga tao na may ibang medical conditions ay merong mas mataas na tsansa na lumala ang sakit nila, pero pwede rin 'tong mangyari kahit kanino.
  - f. May mga taong meron ng virus sa katawan nila pero hindi sila nagpapakita ng sintomas o nagmumukhang may sakit. Pero pwede pa rin nilang ipasa yung sakit sa iba. Ang tawag dito ay pagiging "asymptomatic"<sup>6</sup>
  - g. Naaapektuhan ng virus na 'to ang kalusugan ng mga tao sa buong mundo. Binabago rin ng virus kung paano tayo nakikisalamuha sa iba, kung paano tayo nagnenegosyo, ang epekto sa daigdig, at kung ano sa pakiramdam nila ay tama o mali. Malalaman mo pa 'tong social, economic, cultural, environmental, at ethical



perspectives sa project na 'to. Tignan mo yung impormasyon na galing sa eksperto at sa mga activity.

4. Nagbabago at nage-evolve ang sakit na 'to. Para sa updated na impormasyon, tignan mo yung additional resources sections sa baba.
5. Isang pwede mong gawin para mas maging ligtas ka sa COVID-19 ay aralin ito. Kapag mas naiintindihan mo, mas hindi nakakatakot yung virus. Kapag mas naiintindihan mo, mas okay mong mapoprotektahan yung sarili mo.

***"Palaging merong dalawang pandemic. Yung una at yung pinaka-obvious ay ang malawakang pagkalat ng pathogen - virus, bacteria, etc. Yung pangalawa halos ganoon rin ang pinsala pero hindi siya masyado napapansin o may pangalan. Ito ay takot. Minsan yung takot magsasayang lang ng oras at resources habang may ginagawa ang mga tao. Tignan mo kung yung mga reaksiyon ng mga tao sa paligin mo ay base sa takot o sa katotohanan. Kailangan mong i-address muna ang takot kapag gusto mong may makinig sayo at aksyonan ang katotohanan."* - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, United States of America (USA)**

6. Sa mga susunod na activity, may mga matututunan ka pa sa iba't ibang aspects ng COVID-19. Sa ibang cases, diretsong matututo ka mula sa mga scientist at researcher na nagtatrabaho sa buong mundo. May makikita kang quotes na galing sa kanila sa project na 'to. Makikita mo yung mga sagot sa mga naisip mong mga tanong kanina at sana mas okay yung pakiramdam mo tungkol dito!

---

## Karagdagang Impormasyon / Additional Resources / Adisyonal na Impormasyon:

World Health Organization, Q&A tungkol sa mga coronavirus (COVID-19): Isang overview ng COVID-19, sintomas nito, at kung paano mo poprotektahan sarili mo.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Lumilitaw na respiratory viruses, kasama na ang COVID-19: paraan para sa deteksyon, pag-iwas, response at kontrol: Video overview ng COVID-19 at ibang mga coronavirus

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

## Task 2: Paano makakatulong ang social distancing?

Alamin: Napapansin mo ba na nag-sosocial distancing ang mga tao? (15-30 minutes).

1. Isipin mo yung mga sumusunod na tanong. Isulat ang thoughts mo sa journal.
  - a. May narinig ka ba sa iba na dapat mag-social distancing? Bakit kaya 'to nangyayari?
  - b. Nagpatupad ba ng physical distancing rules ang mga barangay captains sa inyo? Ano opinyon mo tungkol doon?
  - c. Kung walang stay-at-home orders sa inyo, sagutin mo 'to. Anong mararamdaman mo kung sabi ng gobyerno na manatili sa bahay ninyo at huwag lumabas ng ilang linggo o buwan?
2. Interbyuhin mo lahat ng tao sa bahay mo gamit yung mga susunod na tanong. Isulat ang mga nakuhang sagot sa iyong journal.
  - a. Dinidistanya mo ba ang sarili mo sa ibang tao ngayon? Bakit oo o bakit hindi?
  - b. May nakahalubilo ka bang taong may sakit kamakailan? Kung oo, kailan at saan?
  - c. Tingin mo ba, tayo dito sa bahay, kailangan nating dumistansya sa mga tao sa labas? Bakit oo o bakit hindi?

↑↑ **Tandaan: Kapag nag-survey ka, parehong mga tanong dapat ang iyong gamitin. Rekord mo yung mga sagot gamit ang iisang paraan. Pagsama-samahin ang lahat ng nakuhang sagot at hanapan ng trends ang mga ito mamaya!**

✓ **Mag-ingat: Minsan 'di gusto ng mga tao pagusapan ang kanilang personal na mga gawain. Okay lang yan! Pwede ka mag-skip ng question. O tanungin mo sila kung ano ba dapat ang gawin natin sa sitwasyong 'to?**

## Intindihin: Bakit importante ang distansya? (45 minutes)

1. Isipin ang mga problema na lumilitaw sa iyong komunidad habang binabasa ang quote mula sa isang eksperto.

***“Kumakalat ang COVID sa pamamagitan ng respiratory droplets. Ang mga droplets na ‘to ay maaaring mailipat mula sa isang tao papunta sa iba, kahit sa pamamagitan ng kamay lang. Isipin mo yung normal na araw sa komunidad mo. Marami kang kinakamusta gamit kamay***

***mo, yinayakap mo sila, at binebeso mo sila. Bumibili ka ng mga bagay sa tindahan gamit yung pera mo na pinapasa ng mga iba't ibang tao. Lagi kang nakakasalamuha ng iba't ibang tao at bagay. Lahat 'to ay mga pagkakataon na kumalat ang COVID. Ang paglilimita ng pakikipagsalimuha ay makababawas sa pagkalat ng COVID.” - Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper Smith, Malawi***

2. Para maintindihan mo kung bakit importante ang pagdidistanya, kailangan mong maintindihan ang mga ilang mga bagay tungkol sa COVID-19: respiratory droplets, pagiging asymptomatic, at kontakt. Subukan ‘tong gawin:
  - a. Umihip nang mahaba at matagal sa isang dry cup (tuyong tasa) o sa isang mirror (salamin). Obserbahan at damahin ang loob ng cup (tasa) o mirror (salamin).
  - b. Napansin mo bang parang basa ‘to? Isa ‘tong halimbawa ng respiratory droplet.
3. Kung gusto mo pang matuto, ituloy ang pagbabasa:

Ang respiratory droplets ay mga (sobrang) maliliit na patak ng tubig (liguid) na nanggagaling sa baga, ilong, at bibig. Pwedeng lumabas sa katawang ang mga droplet sa pamamagitan ng pag-ubo, pag-hatsing, o pagsasalita. Ang mga droplet na ‘to lumalabas sa katawan mo sa pamamagitan ng laway at sipon. Puro halos tubig ang bumuboo sa respiratory droplets. Lahat ng tao, hindi lang mga may sakit, gumagawa ng respiratory droplets.

Ang respiratory droplets ay iba-iba nang laki. Ang paghahatsing at paguubo ay pwedeng gumawa ng mas malalaking mga droplet. Ang mga taong may COVID-19 ang pwedeng magkalat ng sakit sa pamamagitan ng kanilang droplets. Maaring mahawa ang mga malulusog na tao sakaling makakuha sila ng droplets mula sa iba na may COVID-19. May mga taong walang sintomas (asymptomatic) o mukhang malusog pero nagdadala na pala ng virus. Maari pa rin silang makahawa. Ang tawag dito ay pagiging “asymptomatic”<sup>6</sup>

Ang pagiging asymptomatic ay nangangahulugang maari mo pa ring maipasa ang sakit katulad ng ibang may sintomas. Ito ay sa pamamagitan pa rin ng pagkalat ng respiratory droplets.

May iba't ibang paraan para kumalat ang respiratory droplets.

- a. Direct Contact - Maaaring mahawa ang kahit sinong nakalapit (may pagitan hanggang 2 metro) sa taong may respiratory symptoms (tulad ng pag-ubo). Sa gaanoong distansya, maaring pumasok ang respiratory droplets sa bibig, ilong, o mata. Sa ganitong pagkakataon, malaki ang tsansang malanghap ang virus kung ang isang may sakit ay umubo, humatsing, o magsalita.
- b. Indirect Contact - Ang mga respiratory droplets na merong virus na galing sa ubo, hatsing, o pagsasalita ay pwedeng bumagsak o dumikit sa mga bagay katulad ng iyong kama, sa lamesa, sa doorknob, o sa handrail. Ang COVID-19 virus ay pwedeng manatili dun, maarang mga ilang oras o hanggang sa ilang araw. Kapag ang mga bagay na ito ay nahawakan ng iba, maaari nilang maipasok ang virus sa kanilang katawan sakaling gamitin nila ang kanilang kamay upang hawakan ang kanilang mukha, bibig, ilong o mata.

Importanteng malaman kung paano naipapasa ang respiratory droplets dahil malaking ‘to sa pagkalat ng COVID-19. Tandaan na ang COVID-19 virus ay pwedeng kumalat at maipasa ng tao sa iba sa pamamagitan ng droplets.

**Physical Safety: Palaging importante ang safety kapag inaaral ang mga sakit katulad ng COVID-19. Sa ganitong kaso, mas mainam aralin ang isang model kaysa magkasakit.**

Kanina natutunan mo ang mga respiratory droplets ay halos binubuo ng tubig. So instead na aralin natin yung respiratory droplets galing sa totoong ubo at hatsing, tignan mo itong model na ‘to gamit ang tubig.

4. Ngayon gagawa ka ng model ng respiratory droplets. Yung water model na ‘to makakatulong obserbahan kung gaanong kalayo pwedeng gumalaw ang mga droplets ng tubig. Yung mga observation na tulad nito ay pwedeng makatulong sa pagintindi natin kung gaano ka kalayo ka dapat sa iba kapag sila’y umubo, humatsing, at nagsalita.

Kakailanganin mo tong materyales na ‘to: Bowl or cup na may sapat na tubig, tela para malinis mo yung tubig sa kamay at surfaces, pang-measure (ruler o sarili mong paa), pangmarka para malagay mo yung distansya mula sa pader.

**Physical Safety: Please tanungin mo yung mga nakakatanda sa ‘yo, sa bahay mo, na tulungan ka sa project na ‘to. Bago mo simulan, hugasan ang kamay mo ng 40 seconds gamit ang tubig at sabon.**

5. Maghanap ng open area na may pader sa loob o labas ng bahay ninyo. Siguraduhin mo na may permiso kang basain ito kahit kaunti lamang, katulad ng banyo o pader sa labas.  
Location requirements:
  - a. Kailangan mong tumayo ng sobrang lapit sa pader.
  - b. Kailangan puwede ka ring tumayo at least 2 meters or more papalayo sa pader ng walang sagabal.
6. Gamit ang pang-measure mo, markahan ANG IYONG mga naka-listang distansya mula sa pader sa sahig: 0.5 m, 1.0 m, 2.0 m, o bilangin mo yung mga hakbang mo (1 step mula sa pader, 2 steps, 3 steps, 4 steps).
7. Tumayo kang nakaharap sa pader sa 0.5 m or 1 step mark na may kasamang mangkok ng tubig.
8. Ngayon, imo-model mo na yung respiratory droplets na lumalabas sa bibig at ilong mo. Eto yung galing sa ubo’t hatsing mo sa pagpitik ng tubig galing sa kamay mo patungo sa pader. Upang gawin ‘to:
  - a. Hawakan mo yung mangkok ng tubig gamit ang isang kamay sa ibaba ng baba mo para maiwasan yung pagtulo.
  - b. Isawsaw mo yung kabila mong kama sa tubig para mabasa lahat ng daliri mo.

- c. Gawin mong kamao yung kamay mo tapos bilisang iangat yung kamay palabas ng mangkok.
  - d. Pumitik ka ng mabilis, 2-3 beses, sa direksiyon ng pader. Mapapansin mo na yung tubig ay sasaboy sa pader. Kung hindi, praktisin mo at i-adjust hanggang may mahanap ka na paraan.
9. Tignan mo ng mabuti yung pattern ng mga droplets sa pader at sahig sa harap mo. Mag-drawing ka at rekord mo yung mga naobserbahan mo sa journal mo.
    - a. Parehas ba size ng lahat ng droplets?
    - b. Gaano kataas sa pader yung inabot ng pinakamataas at pinakamababa na droplets?
    - c. Gaano kalapit yung droplets sa isa't isa?
    - d. Meron pa bang mga droplets sa sahig o pader?
  10. Gamitin mo yung tela para linisin at tuyuin ang pader at sahig.
  11. Ulitin mo yung experiment pero sa iba't-ibang distansya. Pag-experimentuhan mo sa 1.0 m (2 steps), 1.5 m (3 steps), at 2.0 m (4 steps) na distansya mula sa pader. Linisin at tuyuin ang pader at sahig sa pagitan ng mga trial.
  12. Ikumpara at ikontrast ang mga naobserbahan mo sa iba't ibang distansya. Gumawa ka ng chart sa journal mo para makumpara mo yung data ng bawat distansya.
  13. Kung yung droplets umaabot pa rin sa pader sa 2 m (4 na hakbang) distance, gawin mo 'to: Ituloy mo yung paglakad papalayo sa pader ng may pagtaas ng 0.5 m (1 step) para makita mo kung gaano kalayo pa hangga't wala ng droplets na dadapo sa pader.
    - a. Gaano kalayo ang kaya mong pitikin na droplets sa pader?
    - b. Sulat mo yung naobserbahan mo sa journal mo.
  14. Tandaan,ang pagtalsik ng tubig ay maihahalintulad kung paano lumalabas sa katawan ang mga droplets sa tuwing ikaw ay umuubo, humahatsing, nagsasalita, o humihinga. Sa mga nalaman at naobserbahan mo sa model na 'to, bakit importanteng maintindihan ang distansya kapag pinoprotektahan mo yung sarili mo at iba? Isulat mo yung mga ideya mo sa journal.

## Act: Anong pwede mong gawin o ibahagi ukol sa physical distancing? (15-30 minutes)

1. Pagisipan mo yung persepektibong economic, cultural, at social, ng problemang 'to habang binabasa mo yung mga quotes ng eksperto:

***“Ekonomiya ang naglalarawan sa kung ano ang ginagawa ng mga tao para mabuhay. Kailangan nilang malampasan ang gutom, kakulangan ng tirahan, seguridad, pangangailangan sa tubig at kabuhatan. Ang mga ito ang sanhi kung paano kumilos ang isang pamilya o komunidad. Paano ka susunod sa patakaran ng social distancing at stay-at-home kung ang ibig sabihin nito ay hindi ka makakahanap ng pambili ng pagkain sa dalawang linggo o di kaya’y wala kang tirahang may espasyo para lumayo sa iba ng higit dalawang metro. Ang pangangailang kumain o maghanap ng tubig ang magtutulak sa’yong lumabas ng bahay upang magtrabaho o makisalamuha sa ibang tao. Kung ang mga bagay na ito ay di naintindihan o lubos na pinag-isipan, marahil ay hindi sapat ang pagresponde sa pandemya.” - Anne McDonough, MD, MPG, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, USA***

***“Sa panahon ng pandemic, yung mga nirerekomenda ng science ay pwedeng hindi tugma sa kultura na paniniwala at values ng mga tao. Isang example nito, sa ibang mga kultura, yung halaga na nilalagay nila sa mga malalaking pagtitipon para sa pagsama o iba pang mga espesyal na kaganapan ay sobrang laki. May mga taong pwedeng mahirapan sa pagtanggap ng social distancing. Ppwede silang hindi sumunod sa social distancing.” - Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA & Ghana***

2. Isulat mo yung sagot mo sa tanong na ‘to sa journal:
  - a. Tingin mo ba makakatulong ang physical distancing para maprotektahan ka sa virus na nagdudulot ng COVID-19?
  - b. Babaguhin mo ba yung sagot mo? Bakit oo o bakit hindi?
3. Ngayong mas marami ka ng alam tungkol sa physical distancing, mamili ka ng paraan kung paano mo ise-share yung nalaman mo sa ibang tao.
  - a. Magtanong ka ng tao sa bahay ninyo na huminga sa isang baso. May nakikita ba silang respiratory droplets?
  - b. Gamitin yung activity na ginamit mo yung mangkok ng tubig para gayahin ang spread ng droplets kasama ang isang tao sa bahay ninyo.
  - c. Sabihin mo sa iba kung paano kumakalat ang respiratory droplets at bakit mahalaga ang physical distancing.
  - d. Gumawa ng drawing o poster, i-act ito, gumawa ng podcast, o mag-record ng video.
4. Sa Task 1, nabasa mo na yung COVID-19 baka ikabago ng tao kung ano sa tingin nila ang tama at mali (tandaan mo ang tawag dito ay ethics). Isipin mo kung may nagsabi sayo na, “Hindi ko kailangan mag physical distancing. Wala naman akong sakit.”
  - a. Isipin mo kung anong mararamdaman mo tungkol dito. Tingin mo ba tama o mali ‘to?
  - b. Anong sasabihin mo sa taong ‘to?
5. Tandaan mo na nabasa mo rin kung paano binabago ng COVID-19 ang pagtatrabaho ng mga tao. Tawag dito ay economic effect. May mga taong hindi nag piphysical distancing kasi kailangan nilang magtrabaho sa mga masisikip na lugar. Ano ang tingin mo dito? Okay lang ba na maging physically close sa ibang tao kapag ang layunin naman ay magkaroon ng trabaho at magdala ng pera para sa pagkain, kahit ang resulta nito ay ang pagkalat ng COVID-19?

---

## Karagdagang Impormasyon / Additional Resources / Adisyonal na Impormasyon:

WHO Social Distancing Guidance

[https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title)



## Task 3: Paano nakakatulong ang pagtakip ng ilong at bibig?

Alamin: Nagtatakip ba ng ilong at bibig ang mga tao sa inyong bahay? (15 minutes)

1. Saguting ang mga sumusunod na katanungan nang mag-isa. Pagkatapos, tanungin rin ang mga ito sa mga kasama mo sa bahay:
  - a. Tinatakan mo ba iyong ilong at bibig sa tuwing ika'y hahatsing o uubo?
  - b. Sa iyong palagay, makakatulong ba ang pagtakip ng ilong at bibig upang maprotektahan ka sa virus na nagsasanhi ng COVID-19?

✓ **Emotional Safety:** Minsan, ayaw ng mga tao na pagusapan ang kanilang kaugalian. Okay lang yun! Pwede kang mag-skip ng question. O ibahin mo ang paraang ng pagtatanong tulad ng, “Dapat bang takpan ng mga tao ang kanilang ilong at bibig kapag sila’y humatsing o umubo?”

2. Natutunan mo na kung paano kumakalat ang virus na nagdadala ng COVID-19 sa pamamagitan ng respiratory droplets. Habang ikaw ay nagsusurvey, panatilihin ang dalawang metrong distansya mula sa iyong mga kinakausap (kahit sa iyong mga kapamilya). Isa itong paraan para makasanayan mong protektahan ang iyong sarili mula sa respiratory droplets.
3. Basahin mo yung social perspective na ‘to na galing sa expert kung bakit sobrang importante ng physical distancing:

***“Napakaimportante ng social distancing ngayong panahon ng COVID-19 dahil maaari mong ipasa ang impeksyon sa iba kahit wala kang sintomas sapagkat wala nang mga sensyales na nagpapaalala sa ating lumayo katulad ng, “Oh, may sipon o hatsing siya nang hatsing. Mukha siyang may mataas na lagnat, dapat na siguro akong lumayo.” - Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Georgetown University, USA***

4. Pero anong dapat gawin kung hindi ka makakalayo sa iba sa lahat ng pagkakataon? Paano mo pa maiiwasan ang respiratory droplets? Isulat ang mga naiisip mo pang sagot sa iyong journal.
5. Sa ibang mga bansa, nagsusuot ang mga tao ng mask or tela pantakip ng ilong at bibig. Ito ay isa sa mga paraan upang maiiwasan ang pagpapasa ng respiratory droplets. Ang ibang mga bansa naman ay hinahayaan ang kanilang mga mamayan kung gusto nilang magsuot ng mask o hindi. Maari mong tanungin ang mga nakatatanda kung ano ang patakaran ng inyong bansa tungkol sa pagsusuot ng mask.

Ayon sa WHO, isa pang paraan para mapigilan ang pagkalat ng respiratory droplets ay ang “...pagtatakip ng bibig at ilong gamit ang siko o tissue kapag ikaw ay umuubo o humahatsing.” Siguraduhin itapon ang mga gamit na tissue kaagad at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos. Bakit? Dahil droplets ang nagpapakalat ng virus.<sup>6</sup>

Kahit palagay mo wala kang sakit, dapat ay patuloy mo pa ring takpan ang iyong ilong at bibig sa tuwing ikaw ay hahatsing o uubo. Ito’y mahalaga dahil pwedeng meron kang virus na nagdudulot ng COVID-19 kahit wala kang sintomas o sakit. Ibig sabihin, maaaring mong ipasa/ikalat ang virus sa ibang tao o bagay nang hindi mo namamalayan.<sup>7</sup>

---

## Intindihin: Paano nakakatulong ang pagtakup ng ilong at bibig? (15 minutes)

1. Sa huling task, nasubukan mong tingnan kung gaano kalayo pwedeng tumalsik/kumalat ang respiratory droplets. Ngayon, subukan mo namang tingnan kung paano makakatulong ang pagtakup ng iyong ilong at bibig sa pagprotekta sayo mula sa mga droplets.
2. Narito ang mga kinakailangang materyales:
  - a. Mangkok na may kaunting tubig, telang pamunas ng tubig sa iyong kamay at mga bagay, at isang telang maari mong gamiting pantakip ng iyong mukha
3. Pumunta sa isang lugar kung saan madaling makikita ang pagtalsik ng tubig. Katulad ng dingding na ginamit mo sa Task 2, kahoy, lupa, or sa sahig ng tiles, o di kaya’y nakalatag na dyaryo
4. Isawsaw ang iyong kamay sa tubig at pitikin ang tubig sa iyong kamay. Ito kunwari ang respiratory droplets.
5. Tingnan kung saan bumagsak ang mga droplets. Subukan itong i-drawing at itala ang iyong mga obserbasyon sa journal.
6. Gawin ulit ang pagpitik ng tubig sa ibang lugar na wala pang droplets.
7. Humingi ng tulong sa iba upang hawakan ang tela ng may 3-5cm na layo mula sa iyong kamay. Ang tela ang magsisilbing mask, malinis na tisyu, o iyong siko kapag ginamit mo itong pantakip ng iyong bibig/ilong.
8. Isawsaw ulit ang iyong kamay sa tubig at pitikin ang tubig sa iyong kamay. Ito muli kunwari ang respiratory droplets.
9. Tingnan kung saan bumagsak ang mga droplets. Subukan itong i-drawing at itala ang iyong mga obserbasyon sa journal.
10. Mayroon bang pinag-iba kung saan bumagsak ang tubig. Nakalayo ba ang talsik ng tubig gaya ng sa unang beses gaya ng sa ika-4 at 5 step?
11. Kapansin-pansin ang pagpigil ng tela na makalayo ng bagsak ang mga talsik ng tubig. Pinapakita nito kung paano nahaharang ng mask, tisyu, o siko ang pagtalsik ng respiratory droplets. Ang paggamit ng mask, tisyu o siko kasabay ng physical distancing at paghugas ng kamay ay nakakatulong sa pagprotekta ng iyong sarili at ng iba mula sa pagkalat ng virus na nagdudulot ng COVID-19.<sup>6</sup>

12. Basahin ang sinabi ng isang eksperto tungkol sa importansya ng pagbabago ng ating nakaugalian upang maprotektahan tayo mula sa virus na nagdudulot ng COVID-19.

***“Isa itong bagong virus kaya walang natural na panlaban dito...at bawat isa ay walang proteksyon...Maaring dumaring ang araw na makakalap ng ebidensyang magpapahiwatig na may mga taong may likas na pangontra at protekston sa virus. Ngunit sa ngayon, wala pang kahit anong naitatala tungkol dito kaya naman lahat ay maituturing na nasa panganib” - Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Georgetown University, USA***

---

## Act: Ano yung pwede mong gawin o ibahagi tungkol sa pagtakip ng ilong at bibig? (15-30 minutes)

1. Isulat ang sagot sa katanungan sa iyong journal
    - a. Sa iyong palagay, nakakatulong ba ang pagtakip ng ilong at bibig upang maprotektahan ang iyong sarili sa virus na nagdudulot ng COVID-19
    - b. Babaguhin mo na ba yung sagot mo tungkol dito? Bakit oo o bakit hindi?
  2. Ngayong mas naiintindihan mo na ang kahalagahan ng pagtakip ng iyong ilong at bibig, pumili ng paraan kung paano ito ibabahagi sa iba.
    - a. Maari mong gawin ang paggamit ng talsik ng tubig at tela kasama ang ibang tao sa bahay nyo.
    - b. Sabihan ang iba kung paano mo mapipigilan ang pagkalat ng respiratory droplets. Maaari kang gumawa ng drawing o poster, o ipakita sa bahay kung paano ito gawin, di kaya nama’y magpodcast ka o gumawa ng video.
  3. Sa Task 1, nabasa mo kung paanong nababago ng COVID-19 ang pagtingin ng tao sa kung ano ang tama at mali (tandaan: ang tawag dito ay ethics). Paano kung may nagsabi sayo ng, “Hindi ko kailangang magtakip ng ilong at bibig kada hatsing o ubo. Wala naman akong sakit.”?
    - a. Isipin kung anong mararamdaman mo tungkol dito. Tama o mali ba ‘to?
    - b. Ano sasabihin mo sa kanya?
  4. Alalahanin ang nabasa tungkol sa pagbabago ng COVID-19 kung paano makaapekto ang tao sa kapaligiran/mundo. Ang tawag dito ay environmental effect. May mga taong tinatapon agad ang tisyu at mask pagkagamit ng isa beses. Nagdudulot ito ng basura. Sa iyong palagay, okay lang bang patuloy na magdagdag ng basura kung makatutulong itong protektahan ang mga tao laban sa COVID-19?
-

## Karagdagang Impormasyon / Additional Resources / Adisyonal na Impormasyon:

Takpan ang iyong mga Ubo at Hatsing: Ang video na ‘to ay galing sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ang nangungunang public health institute sa United States, na nagpapakita kung paano gumamit ng isang malinis na tissue o ang siko mo para matakpan ang ubo at hatsing.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Takpan ang Ubo: Ang poster na ‘to na galing sa U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) na nagpapakita kung gumamit ng malinis na tissue o siko para matakpan ang ubo o hatsing.

[https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc\\_cough.pdf](https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf)

## Task 4: Paano nakakatulong ang paghugas ng kamay?

Alamin: Naghuhugas ba ng kamay mga tao sa bahay niyo? (15 minutes)

1. Pag-isipan muna ang mga tanong nang mag-isa. Tapos tanungin mo mga tao sa bahay niyo:
  - a. Kailan nagiging importante ang paghuhugas ng kamay?
  - b. Ano ginagamit mo sa paghugas ng kamay?
  - c. Gaano ka katagal maghugas ng kamay?
  - d. Tingin mo ba nakakatulong ang paghugas ng kamay sa pagprotekta sa sarili mo sa virus na nagdudulot ng COVID-19? Bakit oo o bakit hindi?

✓ **Emotional Safety:** Minsan ayaw ng mga tao na pagusapan ang kanilang ugali sa paglilinis. Okay lang yun! Pwede ka mag-skip ng tanong. O ibahin mo yung tanong, “Paano dapat maghugas ng kamay ang mga tao?”

2. Tandaan: nalaman mo na yung virus na nagdudulot ng COVID-19 ay pwedeng makita o mahanap sa surfaces. Kapag naghawak ka ng surface katulad ng doorknob na may virus, yung virus pwedeng nasa kamay mo na. Kapag aksidente mong nahawakan yung mukha mo, pwedeng pumasok yung virus sa katawan mo.<sup>8</sup>
3. Paano mo magiging ligtas ang kamay mo sa virus? Isulat mo yung mga ideya mo sa journal. (Sabi ng WHO, hugasan ang kamay gamit ang sabon at tubig para mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.)
4. Basahin mo ‘tong quote galing sa isang eksperto tungkol sa paghugas ng kamay:

***“Palagi nating hinahawakan ang mukha natin, kaya madaling isipin kung paano nagiging pangunahing paraan ang ating mga kamay para makapasok ang virus sa pamamagitan ng ating mga ilong, mata, at bibig. Ang paghuhugas ng ating kamay gamit ang soap at tubig o hand sanitizer ay isang napakaimportanteng depensa.” - Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi***

Intindihin: Bakit kailangang maghugas ng kamay na may sabon? (30 minutes)

1. Para may malaman ka pa tungkol sa sabon at tubig at kung paano ito nakakatulong sa virus na nagdudulot ng COVID-19, subukan ang iba’t-ibang paraan kung paano maghugas ng kamay. Isulat mo kung ano yung mga napansin mo sa journal mo.

↑↑ **Learning Tip: Kapag hindi sapat yung tubig sa bahay niyo para sa task na ‘to, subukan mo ‘to sa susunod na maghugas ka ng sarili o yung mga damit mo.**

2. Kakailanganin mo ang:
  - a. malinis na tubig
  - b. cooking oil, butter, or ghee
  - c. sabon (bar o liquid)
3. Bakit gumamit ng cooking oil sa task na ‘to? Yung virus na nagdudulot ng COVID-19 may membrane, o outer layer na pinalibutan lahat ng parte nito. Yung membrane mataba, katulad ng cooking oil, butter, o ghee. Yung activity na ‘to minomodel kung paano naapektuhan ng paghuhugas ng kamay ang fatty membrane ng virus.

 **Physical Safety: Cooking oil lang gamitin mo. Wag ka gumamit ng oil na pang-makinarya. Wag mo kainin yung cooking oil kapag tumama na ‘to sa balat mo.**

4. Magbuhos ng kaunting mantika sa kamay, o sa palad mo at bilugin ‘to. (Huwag mong lagyan yung isa mong kamay.) Dapat magmukhan at maging mamantika ang pakiramdam mo.
5. Tapos, hugasan yung mantika sa kamay mo gamit ang tubig.
6. Nahugasan ba lahat ng mantikal?
7. Sunod, gumamit ka ng sabon at tubig para magbula ang sabon sa kamay mong walang mantika.
8. Punasan mo yung kamay mong may sabon, isang beses lang, sa parte ng balat mong may mantika. Banlawan mo sa tubig.
9. Nahugasan at natanggal ba nito lahat ng mantika?
10. Sunod, pabulain mo yung sabon gamit yung kamay mong walang mantika.
11. Punasan mo yung kamay mong may sabon sa parte ng balat mong may oil nang 20 seconds. Daliang banlawan sa tubig.
12. Nahugasan at natanggal ba nito lahat ng oil?
13. Ano yung pinaka-magandang paraan para mahugasan at matanggal yung oil? Ulitin mo yung experiment, pero ngayon hugasan mo yung kamay mo ng 40 seconds. Try mo ulit, pero ngayon hugasan mo yung kamay mo ng 60 seconds.
14. Napansin mo ba na yung paghugas ng kamay ng maayos gamit ang soap at tubig worked well para mahugasan at matanggal yung oil?
15. Tandaan mo na yung virus na nagdudulot ng COVID-19 ay napapalibutan ng isang fatty membrane. Kapag hinugasan mo yung kamay mo gamit ang sabon at tubig, merong mga sobrang maliliit na piraso ng soap na pumupunta sa fatty membrane ng virus. Habang pumapasok yung soap sa membrane, yung membrane bubukas at yung inner parts ng virus ay nasisira. Kapag nasira na yung virus, hindi ka na pwedeng iinfect nito.<sup>9,10,11</sup>
16. Tignan mo yung left side ng picture na nasa baba. Isa siyang bilog na virus. May makikita kang mahaba, baluktot na string virus na parte na nakapalibot sa membrane at pointy pieces (ito yung crown o “corona”). May makikita ka ring maliliit na piraso ng sabon sa kanan ng virus.



17. Ngayon tignan mo yung right side ng picture sa baba. Ano sa tingin mo yung nangyayari? Rekord mo yung ideya mo sa journal. Gamitin mo yung mga nalaman mo sa experiment para suportahan yung sagot mo. Heto ang nangyayari kapag ang ilang parte ng sabon ay dumapo sa fatty membrane ng virus. Yung membrane ng virus nabuksan at yung mga parte nakalabas na. Pinapalibutan ng sabon yung parte ng membrane at yung mga spike. Dahil sa sabon, mas madaling hugasan ang mga piraso ng virus.



Figure 4.1 Ang mga picture na ‘to pinapakita kung paano sinisira ng soap yung membrane ng coronavirus.

18. Ang paghuhugas ng kamay ng maigi ay nakakatulong para patayin ang mga virus na pwedeng nasa kamay natin. Sabi ng WHO, ang paghuhugas ng kamay ay dapat tumagal ng 40-60 seconds. Tingnan ang Karagdagang Impormasyon para sa mga guide kung paano maghugas ng kamay.
19. Try ka pa ng isa pang experiment, kaso ngayon, imbes na sabon at tubig, gumamit ka ng hand sanitizer. Ang hand sanitizer ay pwede ring gamitin para patayin yung virus na nagdudulot ng COVID-19. Pinaka-effective ito sa kamay na walang dumi at uhog (‘eto yung tumutulo sa ilong mo kapag may sipon ka.) Maglagay ng kaunting hand sanitizer sa kamay at patuloy itong ipahid hanggang matuyo. Tandaan mo, ilayo mo ito sa mata, ilong, bibig at apoy. Tignan mo yung Karagdagn Impormasyon para matuto sa paggamit ng hand sanitizer.
20. Tandaang maghugas ng kamay ng maigi, at ilayo mo ang kamay mo sa mukha mo.
21. Basahin itong social perspective na galing sa isang eksperto kung bakit importante ang paghuhugas ng kamay:

**"Hindi marami o kaunti lang ang kagamitan natin laban sa impeksyong 'to, sa ngayon. Social distancing at paghuhugas ng kamay ang ating pangunahing sandata. Sa ibang infections, may antivirals, therapies o kaya drugs. Sa COVID-19, heto lang talaga ang magagamit natin." - Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Georgetown University, USA**

**Act: Anong pwede mo gawin o anong pwede mong ishare tungkol sa paghugas ng kamay? (15-30 minutes)**

1. Isipin mo ulit yung sagot mo sa tanong na ‘to:

- a. Tingin mo ba makakatulong ang paghugas ng kamay para maging ligtas ka sa COVID-19?
- b. Babaguhin mo ba sagot mo? Bakit oo o bakit hindi?

✓ **Emotional Safety:** Okay lang na baguhin mo yung ugali mo dahil may natutunan kang bago. Pero kung hindi mo kayang baguhin yung paraan kung paano ka naghuhugas kasi mahirap maghanap ng sabon at tubig, okay lang din yun. Gawin mo kung anong kaya mong gawin. Basta't paghusayan mo!

● **Physical Safety:** Kahit napapatay ang mga virus sa labas ng katawan mo gamit ang sabon at hand sanitizer, hindi mo dapat kainin o inumin 'to.

2. Ngayon mas may naintindihan ka na kung paano napapatay ng sabon o hand sanitizer ang mga virus, maghanap ka ng paraan para ma-share 'to sa iba.
  - a. Naalala mo yung ginawa natin sa sabon at mantika kanina? Gawin mo yun kasama ang isang tao sa bahay mo para malaman nila kung paano napapatay ng sabon yung mga virus. O kaya, gumawa ka ng drawing, poster, o video para makita ng iba.
  - b. Sumulat ka ng kanta o pumili ka ng parte ng isang kanta na tumatagal ng 40-60 seconds na pwede mong kantahin habang naghuhugas ka ng kamay.
3. Sa Task 1, nabasa mo na yung COVID-19 ay pwedeng baguhin kung ang perception at pakiramdam ng iba sa tama at mali (tandaan: ang tawag dito ay ethics). Isipin mo kung sabihin sa 'yo ng kaibigan mo na ayaw nila maghugas ng kamay.
  - a. Isipin mo kung anong mararamdaman mo kung sabihin niya yun. Ano sa tingin mo: tama o mali ba sila?
  - b. Anong sasabihin mo sa kanya?
4. May mga taong walang sabong at malinis na tubig sa bahay nila. Kaya mo bang magisip ng paraan kung paano magtayo ng hand-washing station sa isang pampublikong lugar na pwede nilang gamitin? Ano ang mga materyales na kailangan mo? Gumawa ng larawan o imahe at ibahagi sa mga tao sa bahay mo. Tingnan yung mga halimbawang larawan sa baba

---

## Mga Pwede Pang Basahin / Karagdagang Mga Resources / Karagdagang Impormasyon

Paano maghugas ng kamay at magkuskos ang kamay: Ang mga poster na 'to ng WHO ay pinapakita kung paano maghugas at magkuskos ng kamay.

[https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandWash\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1)

[https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandRub\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1)

Pagpapakita Ng Paghuhugas ng Kamay / Demonstrasyon ng Paghuhugas ng Kamay: Ang video na 'to ay gumagamit ng pintura para mapakita kung paano hugasan ang kamay ng maigi.

[https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ\\_QKjT14](https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14)

## Task 5: Paano naapektuhan ng COVID-19 ang mga pamilya at komunidad?

**Alamin: Paano natin pinoprotektahan ang mga tao sa komunidad natin mula sa COVID-19? (30-45 minutes)**

✓ **Mag-ingat:** Sa task na 'to, magiisip ka kung ano ang pwedeng mangyari pag may tao sa komunidad o pamilya mo nakakuha ng COVID-19. Nakakatakot siguro 'to. Kung pwede, gawin mo 'to na may kasamang magulang, caregiver, o isang mapagkakatiwalaang matanda para hindi ka magisa sa pagiisip ng mahirap na topic na katulad nito.

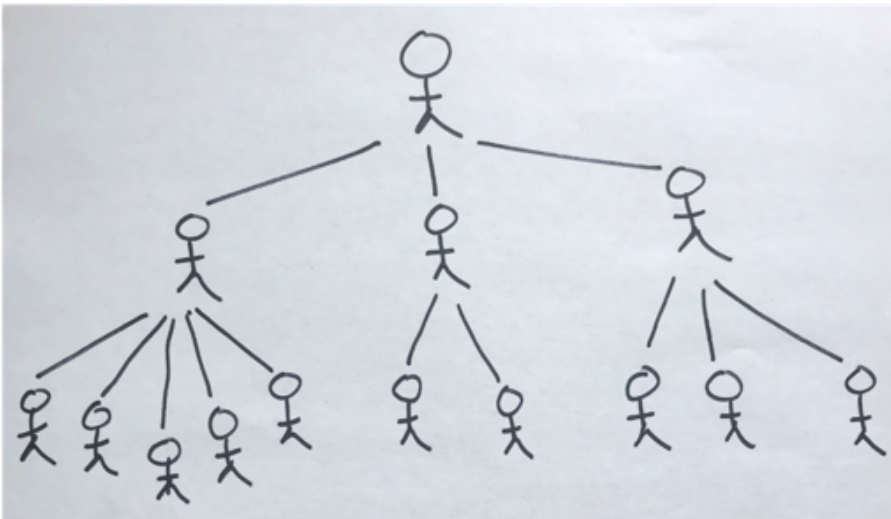
1. Tingin mo, gaanong karami yung mga taong nakasalubong mo, direct o indirect, nung nakaraang linggo? Sulat mo yung number sa journal. Babalikan natin 'to maya-maya.
2. Isipin mo yung social at economic perspectives ng COVID-19 habang ininterview mo yung mga tao sa bahay niyo yung mga tanong na 'to at sagutin mo rin 'tong mga tanong:
  - a. Gaanong karami yung taong nakasalubong mo sa personal ngayong araw?
  - b. Gaanong karami yung taong nakasalubong mo sa personal nung huling linggo?
  - c. May mga ginagawa ka ba para maprotektahan mo sarili mo laban sa COVID-19? Kung oo, ano yung ginagawa mo?
  - d. Alam mo ba kung yung mga taong nakahalubilo mo ay may mga ginagawang pagiingat laban sa COVID-19? Kung oo, ano yung ginagawa nila?
  - e. Paano sa tingin mo naapektuhan ng COVID-19 yung bahay natin?
  - f. Paano sa tingin mo naapektuhan ng COVID-19 ang ating komunidad?

↑↑ **Kaalaman:** Kapag nag sagawa ka ng survey, lahat ng tatanungin mo (dapat) parehas yung mga tanong. Rekord mo yung mga sagot sa parehas na paraan. Keep mo lahat ng mga sagot para makahanap ka ng mga trends mamaya!

3. Nakolekta mo na mga sagot sa survey ng Tasks 2, 3, 4, at 5. Ipagsama-sama lahat ng sagot. May mga trends ka bang napansin? Ano yung mga similarities na napansin mo sa mga sagot na nakuha mo? Ano yung kakaiba? Marami bang alam ang tao tungkol sa COVID-19? May mga bagay ba na hindi nila alam na dapat alam nila? Sulat mo 'to sa journal.

## Intindihin: Sino yung mga nakakahalubilo mo? (15 minutes)

1. Gawa ka ng listahan ng lahat ng tao sa bahay mo. Dagdag mo yung mga taong nasalubong o nakausap mo nung huling linggo. Hindi mahalaga kung saan mo sila nakita o kung gaano sila katanda. Bilangin mo lahat. Ang mga taong 'to ay yung "primary contacts" mo. Pwede mong isulat yung impormasyong 'to, o pwede kang magdrawing ng contact tree katulad ng picture na 'to:



**Figure 5.1** Nasa pinakataas ka ng contact tree. Yung "primary contacts mo" ay nasa gitnang row, at yung "secondary contacts" mo ay nasa babang row.

2. Tinanong mo lahat ng tao sa bahay mo na gumawa rin ng listahan ng mga taong nakahalubilo nila. Pwede mo ng idagdag yung mga taong 'to sa bottom row ng contact tree mo. Mapupunta sila sa baba ng taong nakahalubilo niyong parehas. Ang mga taong 'to ay yung "secondary contacts" mo.

**● Kaligtasan:** Nalaman mo ang tungkol sa pakikipag distansya sa mga tao, pagtakip ng ilong at bibig, at paghuhugas ng kamay. Habang nakikipagusap ka sa mga tao, siguraduhin mong ginagamit mo 'tong mga strategy para maprotektahan ang sarili mo at ang iba mula sa COVID-19.

3. Review mo yung tree mo. Lahat ba ng tao pareparehas yung number ng contacts? May mga tao bang mas marami yung contacts kumpara sa iba?
4. May mga tao bang maraming contact na gumagawa pa rin ng bagay na ethical o kailangan economically para suportahan ang bahay o komunidad niyo tulad ng pagpunta sa trabaho, pagpunta sa palengke, pagpunta sa mga religious ceremony (misa, atbp.) o pagalaga sa mga matatanda?
5. Try mo 'tong activity na 'to habang nanunuod ka ng tao sa mga video o TV show, o habang nagbabasa ng libro. Gawa ka ng contact tree para sa mga character sa story.
6. Bakit importanteng i-track yung contacts? Yung impormasyon na 'to pwede bang makatulong sa komunidad mo na malaman kung sino pwedeng makakuha ng virus?

Yung impormasyon na 'to ba pwedeng makatulong sa healthcare workers na intindihin ang pagkalat ng COVID-19?

**"Mga taong malapit sa taong infected ng virus ay may mataas na tsansang maging infected din sila, at pwede rin nilang ikalat ang virus sa iba. Ang pagbabantay ng mabuti ng mga contact na 'to pagkatapos nilang ma-expose sa taong infected ng virus ay makakatulong sa mga contact na maghanap at kumuha ng gamot o treatment at para mabawasan din ang pagkalat ng virus. Ang proseso ng pagmomonitor na tulad nito ang tawag ay contact tracing." - World Health Organization**

7. Ang contact tracing para sa COVID-19 ay importante dahil:
  - a. Maliban sa physical/social distancing, pagtakip ng bibig at ilong, at paghuhugas ng kamay, wala ka pang mga kagamitan para protektahan tayo mula sa COVID-19. (S. Bansal, personal communication, April 23, 2020).
  - b. Isa 'tong bagong virus, at wala pang bakuna (vaccine) para dito. (S. Bansal, personal communication, April 23, 2020).
  - c. Yung current data nagsasabi na yung dami ng tao na malubha ang sakit o namamatay sa COVID-19 ay mas mataas kumpara sa ibang mga virus. Hindi pa sapat ang data ng mga scientist para malaman nila yung eksaktong number nito. (S. Bansal, personal communication, April 23, 2020).
  - d. Pwedeng ipasa ng mga tao yung virus sa iba kahit mukha silang walang sakit.<sup>6</sup>
  - e. Ang contact tracing ay makakatulong sa pag-identify ng mga tao na pwedeng infected at ihiwalay sila bago pa nila ikalat ang virus sa iba.<sup>6</sup>
8. Ngayong nagawa mo na yung contact tree, bilangin mo kung ilang primary at secondary contacts na nakahalubilo mo sa huling linggo. Ikumpara mo yung number na 'to sa kung anong sinulat mo sa step 1 ng Alamin seksyon. Nakakuha ka ba ng mas malaking number? Nakakuha ka ba ng mas maliit na number? O tama ba yung estimate mo?
9. I-share mo yung contact tree mo sa mga tao sa bahay mo at tanungin mo yung mga sumusunod na tanong (sulat mo yung mga sagot mo sa journal):
  - a. Paano natin mababawasan ang dami ng primary at secondary contacts na nakukuha natin?
  - b. Paano natin matutulungan ang sarili natin kapag nakikihalubilo sa ibang mga tao?

✓ **Emotional Safety:** Pwede hindi malimitahan ng mga tao sa bahay niyo ang paghalubilo sa mga contact nila. Ito ay pwedeng nakakatakot. Tandaan mo na kapag lumabas ang mga tao sa bahay niyo, pwedeng umalis pero sa ligtas na paraan, at pwede silang gumawa ng pag-iingat bago umuwi.

## Act: Paano ka magpapalano para sa COVID-19 sa bahay mo? (45 minutes)

1. Anong gagawin mo pag nalaman mong may primary contact na merong COVID-19? Paano mo babaguhin yung pang-araw-araw na buhay mo? Nagaalala ka ba na kailangan mong manatili sa bahay o manatiling nakahiwalay sa ibang tao? May mga specific actions ba na tingin mo gagawin mo? Paano mo babaguhin yung pang-araw-araw na gawi mo? Isulat mo yung mga ideya mo sa journal.
2. Mga hamon na naidudulot nito sa pamilya ay nararamdaman din ng mga malalaking sistema tulad ng mga bansa at rehiyon. Ang social perspective ng krisis ng COVID-19 ay pinaliwanag sa baba:

***"Sa nakikita natin sa COVID-19, ang pandemic ay pwedeng maglagay ng napakalaking stress sa mga bansa. Naaapektuhan ang buhay ng mga tao, health care systems, mga negosyo, municipal services, mga school - lahat. Kailangan maintindihan ng tao na ang pagplano para sa mga pandemic ay importante para kayang maging resilient ang mga lipunan sa panahon ng krisis at siguruhing merong mga sistema para alagaan ang mga miyembro nito."*** - Lisa Cooper, MD, MPH, Physician, Public Health Researcher, Johns Hopkins University, USA and Ghana

3. Kahit bawasan ng lahat ng tao ang number ng contacts nila, posible pa rin magkaroon ng COVID-19 ang tao sa bahay niyo. Posibleng ma-expose ka rin sa virus. Nakakatakot 'tong isipin. Pero nalaman mo nga sa project na 'to na ang magandang paraan para maging ligtas ay magaaral pa, alagaan ang sarili, at maging handa. Basahin mo ang perspective sa baba. Isa ba siyang social perspective? Environmental? Cultural? Economic? Isulat mo yung mga idea mo sa journal. Gumamit ng ebidensya para suportahan ang mga sinasabi mo.

***"Kapag may sakit sa bahay niyo, magsuot ka ng mask o takpan mo yung mukha mo kapag lumalapit ka sa kanila. Kapag may lagnat o ubo sila, gamutin 'to sa bahay at kumausap ng healthcare provider para malaman kung kailangan ba siyang i-test sa COVID-19. Kung pwede, dumistansya muna hanggang sa hindi pa nacoconfirm yung diagnosis nila. Kapag nahihirapan sila huminga, humingi agad ng medical treatment sa madaling panahon. Kung pwede, yung taong may sakit dapat mag-stay sa ibang kwarto. Dapat ding hiwalay ang kutsara't tinidor, plato, at mangkok nila, at kailangan ding maayos ang paglinis at pag-disinfect nito gamit ang sabon o chlorine water sa bawat na paggamit."*** - Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

✓ **Mag-ingat:** Kapag may tao sa bahay mo o may kilala kang nagkaroon ng COVID-19, hindi nila kasalanan na nakuha nila yung sakit. Malamang natatakot din sila sa kalusugan nila at nagaalala na maikalat yung sakit sa iba. Maging mabait tayo at maging maunawain.



4. I-review mo yung mga idea mo kung ano gagawin mo kung merong magkasakit sa bahay. Kausapin mo yung pamilya mo at gumawa kayo ng plano. Isulat mo ung mga idea mo sa journal. Tatlong tanong na i-address sa plano mo ay:
    - a. Paano natin matutulungan at masusuportahan ang taong may sakit kahit kailangan nating dumistansya?
    - b. Kapag yung taong nagkasakit ay yung breadwinner o malaki ang naitutulong sa bahay, kaya ba natin gumawa ng plano para mapanatili natin ang bahay nating umaandar kahit hindi nila kayang gawin ang normal nilang ginagawa?
    - c. Ano ang mga economic na kailangan i-konsidera para sayo at sa bahay niyo kapag isa sa inyo ay nagkasakit?
- 

## Adisyonal na Impormasyon / Karagdagang Impormasyon

Washington Post Coronavirus Simulator: Isang simulation ng transmission ng virus at pagkalat sa komunidad (available sa iba't ibang language)

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Science at Home Corona Minister Simulation: Isang simulation na nagpapakita ang mahihirap na economic, environmental, at social na desisyon na hinaharap ngayon ng mga bansa sa buong mundo at ma-facilitate ang repleksyon sa mga trade-offs ng kahit anong patakaran

<https://corona.scienceathome.org/>

## Task 6. Paano nakakatulong ang pagiging impormado tungkol sa virus?

Alamin: Saan nakukuha ng mga tao sa bahay niyo ang impormasyon nila tungkol sa COVID-19? (15-30 minutes)

1. Interbyuhin isa-isa ang mga tao sa bahay mo para kumolekta ng mga sumusunod na impormasyon sa journal mo:
  - a. Ano yung mga lugar kung saan mo pinagkukunan ang mga impormasyon tungkol sa COVID-19? (mga example: tao sa bahay, WhatsApp, TikTok, pamphlets, TV, radyo, YouTube, Twitter, Snapchat)
  - b. Anu-ano dito yung pinaka-pinagkakatiwalaan mo para sa bagong impormasyon tungkol sa COVID-19? Pili ka ng top 3. Bakit mo sila yung pinaka-pinagkakatiwalaan mo?
  - c. Sine-share mo ba sa iba ang impormasyon tungkol sa COVID-19 na galing sa mga sources na 'to? Bakit oo o bakit hindi?
  - d. Kapag nakatanggap ka ng bagong impormasyon tungkol sa COVID-19:
    - i. Iniimbestigahan mo ba kung saan nanggagaling yung impormasyon bago mo pinapakita sa iba? Bakit oo o bakit hindi?
    - ii. Iniimbestigahan mo ba kung nirereport din ba ng ibang sources bago mo ipakita sa iba? Bakit oo o bakit hindi?
  - e. Gaano ka nagaalala tungkol sa pagkuha ng maling impormasyon tungkol sa COVID-19? Bakit?

***"Ang pamumuno ay dapat hindi lang manggaling sa gobyerno at mga scientist pero mula rin sa mga tao na mapagkukunan ng mapagkakatiwalaang impormasyon sa komunidad na 'yon." - Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA & Ghana***

2. Ihanay mo lahat ng sources ng impormasyon na ginagamit ng mga tao sa bahay mo mula sa pinaka-ginagamit hanggang sa pinaka-unting gumagamit
3. Alamin yung top 3 na sources ng impormasyon na ginagamit ng mga tao sa bahay niyo
4. Kumolekta ng isa o dalawang post/article/piece ng impormasyon tungkol sa COVID-19 mula sa bawat isa, sa tatlong sources na ginagamit niyo. Kung hindi mo kayang kolektahin 'to ng personal, magtanong ka sa ibang tao sa bahay niyo na magbigay sila sayo galing sa dun sa mga source

## Intindihin: Paano ko malalaman kung ano ang mapagkakatiwalaang impormasyon tungkol sa COVID-19? (30 - 60 minutes)

1. Pag-isipan ang social perspective ng COVID-19 habang binabasa mo yung mga sumusunod na quote:

***"Mas mabilis at mas madali kumalat ang fake news kesa sa virus, at siya ring nakakatakot."***

**"Hindi lang tayo lumalaban sa isang epidemic; nilalabanan din natin ang infodemic." - Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director-General, World Health Organization**

***"Ang outbreak ng 2019-COVID ay may kasamang malaking 'infodemic'. Ang infodemic ay ang sobrang dami ng impormasyon. Ilan sa mga impormasyon na 'to ay totoo at ilan ay hindi. Pinahihirapan nito kung saan magandang kumuha ng impormasyon. May mataas na demanda para sa mga mabilis at mapagkakatiwalaang impormasyon tungkol sa COVID-19. Mga teams ng WHO ay nagtatrabaho ng mabuti para ma-track at rumesponde sa mga fake news."* - Situation Report #13, February 2, 2020, World Health Organization**

- a. Mali o hindi mapagkakatiwalaang impormasyon at tsismis tungkol sa COVID-19 ay mahahanap kahit saan. May maririnig ka siguro tungkol sa mga pekeng lunas, sinong responsable sa paggawa ng virus, o bagong mga idea kung saan nanggaling yung virus.
- b. Katulad ng virus, kapag nag-share ang mga tao ng maling impormasyon o tsismis pwede 'tong kumalat ng mabilis. Maling impormasyon sa mga hindi mapagkakatiwalaang sources ay pwedeng masama sayo o sa iba sa maraming mga paraan.
- c. Maling impormasyon o tsimis ay pwedeng baguhin kung paano nagisip, gumagalaw, o pinoprotektahan ng tao ang kanilang mga sarili. Itong mga maling impormasyon ay pwedeng maging rason kung bakit hindi na pinoprotektahan ng mga tao ang kanilang mga sarili, mag-try ng mga hindi maayos na gamot, o hindi maayos ang pakikipagtungo sa iba, binibigyan ng sakit ang mga tao
- d. May mga taong sinasadyang mag-share ng maling impormasyon at tsismis. Mag-ingat tayo.
- e. May mga taong nagse-share ng maling impormasyon o tsismis na hindi nila alam na mali 'to. Hindi rin siguro nila alam na ang maling impormasyon na 'to ay pwedeng makapinsala sa kanilang sarili o sa iba.
- f. Tulad ng virus, ang pagpigil ng pagkalat ng maling impormasyon ay ang pangunahing layunin para protektahan ang mga tao. Lahat tayo ay pwede maging parte ng solusyon sa pagpigil ng maling impormasyon

- g. Ang unang step ay ang pagiging aware na may mga balita, impormasyon, o sources na hindi mapagkakatiwalaan. Pero ang pag-identify ng mga hindi mapagkakatiwalaang source ay pwedeng mahirap. Kaya kailangan ng practice tungkol sa pag-identify nito.
- h. Isang magandang praktis kapag hindi ka sigurado sa ilang mga impormasyon ay wag mo muna i-share 'to hanggang sa may malaman kang iba. Ang mabilisang pag-share ng maling impormasyon bago mo i-check 'to ay isang rason kung bakit mabilis 'to kumalat.
- i. Tignan mo lahat ng posts/articles/pieces ng impormasyon na nakolekta mo na. Ngayon tutukuyin mo kung gaano mo pagkakatiwalaan ito at pumili kung ano sa tingin mong mainam na i-share o hindi. Isulat mo yung mga idea mo sa journal. Gamitin ang mga sumusunod na tanong para imbestigahin ang isa't isa:

Imbestigasyon #1 Bagalan, tumigil, at magisip.

- a. Ano yung naramdaman mo sa sinabi ng tao, article, o yung impormasyon na 'to? Nagbibigay ba 'to ng mga malalakas na emosyon sayo (katulad ng galit)? Kung oo, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.

Imbestigasyon #2 Imbestigahin ang source

- a. Sino gumawa o nagsabi ng impormasyong 'to? (examples: professional na journalist, citizen journalists, karaniwang tao, isang eksperto) Tingin mo ba o tingin ng mga tao sa bahay mo na maganda silang source ng impormasyon tungkol sa COVID-19? Kung hindi, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.
- b. Tignan at i-check lahat ng dates sa lahat ng parte ng impormasyon o bagay na sinabi nila. Minsan kasi nagse-share ang mga tao ng lumang impormasyon at pinapakitang 'to bilang bago. At saka, habang mas dumadami ang mga nalalaman natin tungkol sa COVID-19, ang impormasyon na meron tayo ngayon ay pwedeng magbago sa panahon. May mga nahanap ka bang mga dates? Kung hindi, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.

Imbestigasyon #3 I-trace ang mga claims at quotes sa kanilang orihinal na source

- a. Yung impormasyon ba o yung source nagbibigay ng source o link sa data, ebidensya, o quotes na nilagay nila? Kung hindi, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.
- b. Pwedeng humingi ka rin ng tulong sa mga taong nasa paligid mo para samahang kang mag-research tungkol sa impormasyon mo. Kung hindi mo na kayang mag-imbestiga, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.
- c. Kapag nalaman mo na kung saan nanggaling yung data o yung quotes, alamin mo kung yung data at quotes ay nilabas ba sa kanilang original na context o hindi. Isa

'tong karaniwan at madaling paraan para baguhin ng mga tao ang totoong 'storya. Kung oo, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.

#### Imbestigasyon #4 Maghanap ng mas magandang coverage

- a. May mga ibang sources ba na nagrereport din ng balita tungkol sa COVID-19 na wala sa listahan mo? Ilista mo yung mga sources na 'to. Kung hindi, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.
  - b. Yung mga ibang sources ba nagbibigay ng impormasyong tulad sa source mo? Kung hindi, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.
  - c. Kaya mo bang makipagusap sa tao sa bahay mo tungkol sa impormasyong 'to bago mo siya i-share? Ano yung tingin nila sa impormasyon na pinakita mo? Kung hindi, tigil ka muna at magisip bago mo i-share 'to.
2. Sa lahat ng articles at impormasyon na inimbestiga mo, anu-ano yung tingin mo ang mas mapagkakatiwalaan mo? Bakit sa tingin mo mas mapagkakatiwalaan sila? Isulat mo yung mga idea mo sa journal.
  3. Sa lahat ng articles at impormasyon na inimbestiga mo, anu-ano yung tingin mo mas hindi mapagkakatiwalaan? Bakit sa tingin mo hindi sila mapagkakatiwalaan? Isulat mo yung mga idea mo sa journal.

## Act: Ano yung plano ko para maging informed habang may infodemic? (15-30 minutes)

1. Isipin mo yung social at economic perspectives ng problema habang binabasa mo yung quote na 'to:

***"Ang pinaka-at risk sa isang pandemic ay ang mga hindi kaya protektahan ang kanilang sarili at iba. Dahil wala silang Internet connection at telepono, mas prone sila sa social isolation at kulang ang impormasyon nila para protektahan ang kanilang mga sarili. Maaaring 'di nila pagkatiwalaan ang mga institusyon na poprotekta sa kanila dahil sa historical at current na karanasan ng diskriminasyon at stigma."*** -- Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA & Ghana

Ang pagiging maalam sa COVID-19 infodemic ay step one. Kahit may i-share sayo ang kaibigan o kapamilya mo sayo, wag mo isipin agad na totoo 'to. Kahit mabuti ang kaibigan mo.

Ang pagkakaroon ng plano para matigil ang pagkalat ng maling impormasyon ay isang bagay na kaya nating lahat gawin. Ang paggawa ng plano sa kung ano man ang gagawin mo sa mga bagong impormasyon ay step two. Mas madadalian ka kung may plano ka dahil alam mo kung ano ang gagawin mo pag nangyari 'yon.

2. Gumawa ka ng step-by-step list kung anong gagawin mo. Ito mga suggestion:
    - a. Gumawa ka ng listahan ng mga tanong na meron ka pa tungkol sa COVID-19 infodemic. Alamin kung sino yung pwede mong makausap sa bahay o sa komunidad mo sa pagkuha ng bagong impormasyon.
    - b. Ano yung mga tanong na tatanungin mo sa sarili mo (o sa mga taong nagse-share sayo ng impormasyon) para malaman mo kung totoo ba yung impormasyon na yun?
    - c. Ano yung mga bagong pwedeng mong gawin o yung mga tao sa bahay mo para mabawasan ang pagkalat ng maling impormasyon tungkol sa COVID-19?
    - d. Ano yung gagawin mong iba para tumaas ang kaalaman ng mga tao tungkol sa mga mas mapagkakatiwalaang source ng impormasyon tungkol sa COVID-19 sa komunidad niyo?
- 

## Karagdagang Impormasyon / Adisyonal na Impormasyon

WHO Coronavirus disease (COVID-19) advice para sa publiko: Myth busters

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Smithsonian Magazine Article: Paano Maiwasan ang Misinformation tungkol sa COVID-19

<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

WHO Coronavirus (COVID-19) News

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

UNODC's materials na pinapaliwanag kung ano ang cybersecurity sa mga bata

<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

## Task 7: Ano yung mga pwede kong gawin ngayon?

Alamin: Ano ang dapat kong isama sa action plan ko? (30 minutes)

1. Isipin mo yung mga task tungkol sa Physical Distancing, Paghuhugas ng Kamay, Pagtakip ng Ilong at Bibig, yung Physical Safety tip kung paano minsan mas ligtas na gumamit at aralin ang model kesa sa totoong bagay, at yung Emotional Safety tip tungkol sa pagiwas ng paghuhusga ng mga taong may COVID-19. Ang mga task na 'to tinulungan kang malaman kung paano bagalan ang pagkalat ng COVID-19 at kung paano ingatan ang emosyonal na well-being mo ngayong may pandemic. Nalaman mo rin ang social, economic, environmental, at ethical perspectives na associated sa COVID-19 mula sa scientists tulad ni Maryam at Anne.

↑↑ **Learning Tip: Gamitin ang journal mo para paliwanagin ang mga nararanasan mo.**

2. Isulat mo yung title ng modyul na 'to *COVID-19! Paano ko mapoprotektahan ang sarili ko at iba?* sa journal, at sa likuran ng journal, magsulat ka ng maraming bagay tungkol sa mga nararanasan mo. Ano yung mga na-try mo? Wag ka mag-madali. Minsan kailangan mo talaga magintay bago magsimula.
3. Tignan mo yung listahan mo. Isipin mo lahat ng strategy na baka nakatlong sayo, sa pamilya mo, o sa komunidad mo na i-manage ang COVID-19. Bilugan mo yung tingin mo umandar ng maayos.
4. Ngayon magdagdag ka ng listahan ng lahat ng interaction mo sa pamilya at komunidad mo at mga konsiderasyon (kailangan 'tong makuha sa mga naunang seksyon). Isipin mo yung mga sumusunod na tanong:
  - a. Gaano karami yung tao na nakatira sa bahay?
  - b. Gaano karami ng iba't ibang henerasyon?
  - c. Meron bang may sakit sa inyo?
  - d. Gaano karaming tao yung nakakasalubong mo sa araw-araw?
    - a. Tulad ng mga pagsubok ng buhay, walang isang tamang solusyon. Kailangan ng maraming mga bagay at solusyon na nagtutulungan para ma-solve o malutas yung problema. Tignan ulit yung brainstorming sheet mo at tanungin ang sarili mo, "Anong dalawa o tatlong mga aksyon ang tingin ko mas magiging effective para sa sarili ko, pamilya ko, at/o komunidad ko ngayon?"
    - b. Tingin mo ba yung mga aksyon na 'to maa-address ang social, economic, ethical, at environmental perspectives? Kung oo, paano?
5. Pumili ka ng dalawa o tatlong aksyon at tanungin yung sarili mo, "Anong ebidensya ang meron ako na sumusuporta sa mga aksyon na 'to?"

6. Yung dalawa o tatlo mong aksyon na tingin mo mas maganda para sayo, sa pamilya mo, at sa komunidad mo ay magiging Action Plan mo.  
Ang action plan na maraming aksyon na nagtutulungan ang tawag ay integrated action plan, kaya technically, nakagawa ka na ng sarili mong Integrated Action Plan!

✓ **Emotional Safety:** Yung Integrated Action Plan mo pwedeng may physical na action katulad ng paghuhugas ng kamay at physical distancing at Emotional Safety tips tulad ng pakikipagusap sa matanda kapag takot ka at magsulat sa journal ng mga naiisip at nararamdaman mo.

---

## Intindihin: Isang bagay lang ba kailangan kong gawin? (15 minutes)

1. Mga scientist sa buong mundo ay niresearch ang mga mahirap na issue sa mundo ngayon, mula sa sakit na galing sa lamok, pagkakaroon ng sapat na pagkain, at COVID-19. Lahat sila nakikita ang kahalagahan ng pagkakaroon ng Integrated Action Plan.
2. Ang pagsama-sama ng iba't ibang aksyon ay pwedeng makatulong sa pagresolba o paglutas ng iba't ibang perspectives ng problema (social, economic, environmental, ethical). Isa 'to sa mga rason kung bakit yung ginawa mong Integrated Action Plan ay tulad din ng mga recommended na plano na galing sa World Health Organization, UNICEF, at Centers for Disease Control and Prevention. (Gamitin ang sources sa baba sa bawat isa). Bawat isa ay nagrerekomenda na pagsamahin ang mga aksyon.

***"Interesante para sa akin ang mga pandemic at public health emergencies dahil kailangan magtulungan ng mga tao mula sa iba't ibang aspeto ng lipunan at science para makabuo ng isang solusyon. Ang COVID-19 ay ang pinakamagandang halimbawa nito dahil kailangan nito ng isang integrated na solusyon."*** - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer,  
Smithsonian Occupational Health Services, USA

***"Naobserbahan natin sa kaso ng COVID-19 na dapat mabilis kumilos ang mga bansa para harapin ang isyu na 'to. Paano mo mai-implement ang physical distancing kung kailangan mong lumabas para kumit ng pera? Paano mo mai-implement ang general confinement kung ang haharapin ng iba ay domestic violence at child abuse? Paano natin sasagutin ang sitwasyon ng mga pulubi sa gitna ng isang outbreak? Magtrabaho 'man tayo sa para madagdagan ang mga kama sa ospital o kaya'y makabuo ng isang vaccine, kailangan priority ang kaligtasan at access ng marami sa pagkain, malinis na tubig, at edukasyon."*** - Dr. Maryam Bigdeli World Health Organization Representative, Morocco





**Figure 7.1 Ang Integrated Action Plan pwedeng isipin na isang three-stranded rope (lubid).**

3. Ngayong meron ka ng Integrated Action Plan, ang susunod na step ay siguruhin na malabas mo yung message mo sa pamilya mo o komunidad.

---

## Act: Paano ko ipapaalam sa pamilya, kaibigan, at ang komunidad ko tungkol sa plano ko? (45 - 60 minutes)

1. Ngayong meron ka nang Integrated Action Plan, ang susunod na step ay i-introduce mo 'to sa pamilya, kaibigan, at komunidad mo.

**● Mag-ingat: Kapag hindi mo kayang protektahan ang sarili mo ng ligtas habang pinapakita mo yung Integrated Action Plan mo sa iba, limitahin mo lang ang pagpresenta sa bahay mo.**

2. Isipin mo kung sino audience mo at kung paano nila gusto kumuha ng impormasyon. Isipin mo kung ano yung magkakaroon ng malaking impact o effect sa mga kapatid mo, nanay, tito, lola, o kapitbahay. Dapat bang gumawa ka ng poster? Isang sign malapit sa lababo? Dapat bang magsulat ka ng newspaper article o kanta? Ang paraan kung paano mo ipinapakita yung plano mo ay sobrang importante, kaya maging creative ka!

Yung plan na 'to kasama ang:

- a. Poster or art project
- b. Song or a one-act play
- c. Podcast
- d. Letter sa lider ng komunidad
- e. Public service announcement (audio o video)
- f. Social media campaign
- g. Phone list/WhatsApp
- h. Email campaign
- i. Brochure

Gawa ka ng sarili mong mga ideya!

3. Kapag nagawamo na yung communication plan mo, kailagan mo 'tong i-share at ipakita sa pamilya mo at sa lokal na komunidad. Oras na para gumawa ng aksyon!

**Nakumpleto mo na lahat ng parts ng module na 'to, pero malaking problema pa rin ang COVID-19 para sa maraming tao sa mundo. Araw-araw, maraming natutuklasan ang mga scientist tungkol sa COVID-19**

Itong bagong kaalaman ay babaguhin ang mga desisyon na pinipili natin. Tandaan mo lang, iba-iba ang mga komunidad. Sa mundo natin ngayon, ang tamang sagot para sa isa ay baka mali sa iba. Pero parehas pa rin ang tanong:

Paano ko mapoprotektahan ang sarili ko at ang iba mula sa COVID-19?

Magtanong. Gumawa ng plano. Explorin ang mundo mo. Maging open-minded.

At pinakamahalaga, isipin mo kung paano gamitin ang science para mas maging maayos na lugar ang mundo

---

## Karagdagang Impormasyon/Adisyonal na Impormasyon

WHO full action plan:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

UNICEF full action plan:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-riskinfection>

CDC full action plan:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: deskripsyon ng resources

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Example ng mga ads tungkol sa COVID-19 mula sa buong mundo

[https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19\\_ads](https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads)

UNICEF action plan: maikling deskripsyon ng resources

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Red Cross: maikling deskripsyon ng resources

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-foryou.html>

## References

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. "Social Anxiety and Dyadic Conversation: A Verbal Response Analysis." *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. "The Importance of Reflection in Improving Science Teaching and Learning." *Journal of Research in Science Teaching* 28, no. 2:163–182.  
[doi.org/10.1002/tea.3660280207](https://doi.org/10.1002/tea.3660280207).
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. "Tips for Parents and Caregivers During COVID-19 School Closures: Supporting Children's Wellbeing and Learning." [Video]. Save The Children and Interagency Network for Education in Emergencies. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=15&v=NLqXz59Cc4&feature=mb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=NLqXz59Cc4&feature=mb_logo).
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. "COVID-19: A New Challenge for Human Beings." *Cellular & Molecular Immunology* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. "What Is Coronavirus?" Johns Hopkins Medicine.  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. World Health Organization. 2020, April 17. "Q&A on Coronaviruses (COVID-19)."  
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. World Health Organization. 2020, April 6. "Advice on the Use of Masks in Context of COVID19." [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019ncov)-outbreak).
8. World Health Organization. 2020, April 29. "Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public." <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Australian Academy of Science. (n.d.). "Hand Sanitiser or Soap: Making an Informed Choice for COVID-19." <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, March 13. "Why Soap Works." New York Times.  
<https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "When and How to Wash Your Hands" and "Show Me the Science—How to Wash Your Hands"  
<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. World Health Organization. 2017, May 9. "Contact Tracing."  
<https://www.who.int/news-room/qa-detail/contact-tracing#>.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). "UN Tackles "Infodemic" of Misinformation and Cybercrime in COVID-19 Crisis." [https://www.un.org/en/un-](https://www.un.org/en/un-coronavirus-communicationsteam/un-)

[tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid19.](#)

14. World Health Organization. 2020, February 2. "Novel Coronavirus(2019-nCoV): Situation Report 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

# Maraming Salamat Sa Iyong Suporta

Ang project na 'to ay in part suportado ng Gordon and Betty Moore Foundation through Grant GM#9029 sa Smithsonian Science Education Center



**COVID-19!****Paano ko poprotektahan ang aking sarili at  
iba?**

Smithsonian Science Education Center: Module Development Staff

**Director**

Dr. Carol O'Donnell

**Division Director**

Dr. Brian Mandell

**Lead Module Developers**Katherine Blanchard  
Brian Mandell Andre  
Radloff  
Logan Schmidt**Science Curriculum Developers**Dr. Sarah Glassman  
Andre Radloff  
Melissa Rogers  
Logan Schmidt  
Beth Short  
Dr. Katya Vines**Digital Media**Ashley Deese  
Reuben Brenner-Adams  
Sofia Elian  
Ryan Seymour**Managing Editor**

Patti Marohn

**Curriculum Product Specialist**

Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Module Support Staff

**Executive Office**Kate Echevarria  
Bernadette Hackley  
Angela Pritchett**Advancement & Partnerships**Cole Johnson, Division Director  
Inola Walston**Professional Services (cont.)**Kat Fancher  
Katie Gainsback Dr.  
Hyunju Lee  
Tami McDonald  
Nejra Malanovic  
Alexa Mogck  
Eva Muszynski**Finance & Administration**Lisa Rogers, Division Director  
Anne-Marie Kom**Professional Services**Dr. Amy D'Amico, Division  
Director  
Katherine Blanchard

## Senior Project Advisors

Shweta Bansal, PhD  
Associate Professor of Biology  
Georgetown University

Lisa A. Cooper, MD, MPH  
Physician, Public Health Researcher  
Johns Hopkins University  
Baltimore, USA & Ghana, Africa

Anne McDonough, MD  
Physician, Smithsonian Institution  
Washington DC and Panama

Cassie Morgan, MPH  
Epidemiology and Biostatistics  
Kuunika Sustainability Coordinator  
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger  
Senior Advisor to deputy Director  
General and Chief Scientist of the  
World Health Organization  
Geneva Area, Switzerland

Dr. Maryam Bigdeli  
World Health Organization Representative  
Morocco

## Technical Reviewers

Viviane Bianco, MSU  
Technical Officer  
World Health Organization

Dr. Maryam Bigdeli  
World Health Organization Representative  
Morocco

Omary Mussa Chillo  
Muhimbili University of Health and Allied Sciences  
(MUHAS)  
Dar es Salaam, Tanzania

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH  
Ottawa Hospital Research Institute  
Ulaanbaatar, Mongolia

Amy D'Amico, PhD  
Division Director Professional Services,  
Smithsonian Science Education Center  
Adjunct Professor, Biology Department,  
Georgetown University  
Washington D.C. USA

Dr. Shalini Desai  
Medical Officer  
World Health Organization

Melinda Frost, MA, MPH  
Lead Risk Communication  
World Health Organization

Jaime González-Montero, MD, PhD  
University of Chile  
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Dr. Yangmu Huang  
Associate researcher, School of Public Health  
Department of Global Health, School of Public  
Health, Peking University  
Haidian District, China

Dr. Dipendra Khatiwada, MD  
Department of Community Medicine,  
College of Medical Sciences  
Bharatpur, Chitwan, Nepal



Dr. Rosamund Lewis  
Head, Public Health Sciences COVID-19,  
Emergency Response  
World Health Organization

Jaifred F. Lopez, MD, MPM  
Assistant Professor and Special Assistant to the  
Dean  
Department of Nutrition, College of Public Health  
University of the Philippines Manila

Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed  
Senior Researcher: PRICELESS SA -  
SAMRC/Centre for Health Economics and  
Decision  
Science  
Director: Common Purpose South Africa

Julio Muñoz  
Preventive Medicine Specialist at Hospital de  
Sagunto  
Valencia, Spain

Dr. Nathaniel Orillaza  
University of the Philippines  
Manila, Philippines

Dr. Trisha Peel  
Infectious Diseases and Antimicrobial Stewardship  
Physician  
NHMRC Career Development Fellow  
Department of Infectious Diseases  
The Alfred Hospital and Monash University  
Melbourne, Victoria, Australia

Dr. Marc Sprenger  
Senior Advisor to Deputy Director  
General and Chief Scientist of the  
World Health Organization  
Geneva Area, Switzerland

Michelle Thulkanam MSc,  
External Relations Officer  
World Health Organization

Dr. Raudah Mohd Yunus  
Lecturer and Public Health Specialist  
Department of Public Health Medicine  
Universiti Teknologi MARA (UiTM)  
Sungai Buloh Campus  
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA  
Technical Officer  
WHO Machine Translation Coordinator  
World Health Organization

#### Language Reviewers / Translators

Dr Teodora Wi  
World Health Organization  
Geneva, Switzerland

Mr. Jose Ricardo H. Royandoyan  
Manilla, Philippines



**SCIENCE**  
*for Global Goals*

Parents, Caregivers, and Educators

Mga Magulang, Caregiver, at Educator. Pwedeng i-share ang action plans gamit ang hashtag na #SSfGG

**Twitter**

@SmithsonianScie

**Facebook**

@SmithsonianScienceEducationCenter

**Instagram**

@SmithsonianScie

[www.ScienceEducation.si.edu](http://www.ScienceEducation.si.edu)

Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) ay isang libreng curriculum na ginawa ng Smithsonian Science Education Center kasama ng InterAcademy Partnership. Ginagamit nito ang United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) bilang framework para makapag-focus sa sustainable actions na student-defined at implemented.

Tinaty i-empower ang susuunod na henerasyon ng mga decision makers na kayang gumawa ng tamang desisyon tungkol sa komplikadong socio-scientific issues na hinaharap ng human society, pinagsasama ng SSfGG ang nakaraang praktis sa InquiryBased Science Education, Social Studies Education, Global Citizenship Education, Social Emotional Learning, at Education for Sustainable Development

binuo ng



kasama ng

