

Mga manggagawa sa tahanan

1. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, higit na mahalaga ang iyong kalusugan! Kung mayroon kang lagnat, ubo, o hirap sa paghinga, ipaalam agad sa iyong employer. Maaari ka ring makipag-ugnayan sa **COVID-19 hotline 16000** ng Qatar. Sa kaso ng emerhensiya, tumawag sa 999 para humiling ng ambulansya. Ang lahat ng paggamot ay libre at maaaring ma-akses nang walang kard ng kalusugan (health card) o balidong QID.
2. Mahal na manggagawa sa tahanan, kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, ihihiwalay ka ng mga awtoridad at susuriin nang libre. Kung positibo ang pagsusuri, bibigyan ka ng lahat ng **mga kinakailangang pangangalaga, pagkain at tirahan nang libre** hanggang sa paggaling mo. Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang [Your Health and Employment: Key Information for workers](#).
3. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, mahahanap mo ang **opisyal na impormasyon** sa mga pahina ng Facebook ng [MoPH](#), [ADLSA](#) at [HMC](#) . Makipag-usap sa iyong employer kung kailangan mo ng impormasyon o paglilinaw.
4. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, higit na mahalaga ang iyong kalusugan! Tandaang gumawa ng **mga regular na pagpapahinga** at bigyang pansin ang iyong sariling kagalingan. Hindi ka dapat magtrabaho ng higit sa **10 na oras bawat araw** ayon sa batas.
5. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, maaaring hindi mo magamit ang iyong araw ng pahinga (day off) sa labas ng bahay dahil sa paghihigpit ng Pamahalaan sa mga pagtitipon. Subalit tandaan na may karapatan ka pa rin sa **lingguhang may bayad na araw ng pahinga!**
6. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, lalong naging mahalaga ang kalinisan ng bahay ngunit gayundin ang iyong kalusugan! Humingi sa iyong employer ng **hand sanitizer, mga pantakip sa mukha o mask at guwantes**, at gamitin ang mga ito lalo na kapag gumagamit ng **mga matatapang na produktong panlinis**.
7. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, bigyan ng karagdagang pansin ang **paghuhugas ng iyong mga kamay bago at matapos maghanda ng pagkain** pati na rin sa pag-aalaga ng **nakatatanda** o mga miyembro ng pamilya na may **mga sakit o espesyal na pangangailangan**.
8. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, maaari kang **magpadala ng pera sa inyo** gamit ang [Ooredoo Mobile Money](#), [Vodafone](#), [Moneygram](#), [Western Union](#) at iba pang mga online na plataporma. Suriin kung alin ang mas mahusay na gamitin sa iyong bansang pinanggalingan subalit mag-ingat sa mga iskam!
9. Mahal na manggagawa sa tahanan, ang krisis sa COVID-19 ay nakababahala para sa ating lahat! **Makipag-usap sa iyong pamilya, mga kaibigan at employer tungkol dito** upang mabawasan ang pagkabahala at pagkabalisa. Kailangan nating suportahan ang bawat isa.
10. Mahal na manggagawa sa tahanan, sa panahon ng krisis sa COVID-19, **manatili sa bahay hangga't maaari** upang makatulong na mabawasan ang pagkalat ng virus. Kung kailangan mong lumabas; panatilihin ang ligtas na distansya mula sa iba, huwag hawakan ang iyong mukha, at regular na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon o mga sanitizer na gawa sa alkohol.
11. Mahal na manggagawa sa tahanan, tandaan na kahit sa panahon ng krisis sa COVID-19, maaari ka pa ring **makipag-ugnayan sa Ministry of Administrative Development, Labour and Social Affairs sa 40280661 kung naniniwala ka na hindi nirespeto ang alinman sa iyong mga karapatan**.