

## **Paano Makayanan ang Self-Isolation para sa mga Pansamantalang Banyagang Manggagawa**

Bagama't nakatutulong ang physical distancing na mapabagal ang pagkalat ng COVID-19, maaaring negatibong makaapekto sa kalusugan ng ating pag-iisip ang pag-iisa. Ngayon higit kailanman, mahalaga para sa ating lahat na emosyonal na suportahan ang isa't isa habang sumusunod sa mga pagdistansiya na inirerekomenda para sa pampublikong kalusugan.

Paminsan-minsan ay maaaring kailanganin ang self-isolation upang maiwasan ang pagkalat ng isang virus. Sa kasamaang-palad, maaari nitong mapalubha ang pakiramdam ng tao na siya ay nag-iisa o pinababayaang. Maraming maaaring maramdaman ang mga taong naka-self isolate, kabilang ang ginhawa, takot, galit, lungkot, sungit, paninisi sa sarili o pagkalito. Maaari silang mahirapang matulog. Ang tao ay social na nilalang at nangangailangan ng ugnayan sa iba upang mabuhay, kung kaya't mahirap ang mag-isa. May mga bagay na tanging ikinabalisa lang ng mga Pansamantalang Banyagang Manggagawa, kasama ang pagiging nasa banyagang bansa malayo sa tahanan, pamilya at mga kaibigan, mga hindi pagkakaunawaan ng wika at kultura, paglalakbay habang may pandemya at pagiging kulang ng gamit dahil ang mga nadala lang nila ang maaari nilang gamitin.

### **Paano Makayanan ang Pag-iisa**

Ang mga sumusunod na suhestiyon ay maaaring makatulong sa iyo sa mapanghamong panahon na ito:

#### **Manatiling abala**

- Gumawa ng iskedyul para sa libangan, gawaing-bahay, pagkain, pisikal na aktibidad at pagtulog, at sundin ito.
- Gawin ang mga bagay na karaniwang hilig mong gawin (hal., pagbabasa, pakikinig ng music).

#### **Patuloy na Makipag-ugnayan**

- Mag-isip ng mga paraan para patuloy na makipag-ugnayan sa ibang tao – sa pamamagitan ng videoconference, telepono, chat, text, o pagsulat.
- Makipag-usap sa ibang tao at sabihin kung ano ang nararamdaman mo.
- Humingi ng tulong kapag may hindi nakakayanan.

#### **Pangalagaan ang Sarili Mo**

- Hangga't maaari, kumain nang masustansiya at uminom ng maraming tubig.
- Manatiling pisikal na aktibo: mag-online para maghanap ng mga ehersisyong magagawa mo sa bahay nang walang equipment.
- Magsanay ng relaxation o meditation.
- Subukang matulog nang mahaba.

- Pagtuunan ang mga positibong aspeto ng buhay mo at ang mga bagay na makontrol mo.
- Mag-ingat sa labis na pag-inom ng alcohol at paggamit ng iba pang substance.
- Maging mabuti at mapagmalasakit sa sarili mo at sa ibang tao.

### **Maghanda nang maaga**

- Magplano kayo nang maaga ng employer mo upang matiyak na mayroon ka ng mga kailangan mo upang makayanan ang self-isolation.
- Kung may mga aktibidad o gamit na karaniwang nakatutulong sa iyo sa mga panahon ng stress, dalhin ang mga kinakailangang gamit kung posible.
- Tiyaking nalalaman mo kung paano humingi ng tulong sa employer mo kung sakaling magsimula kang mahirapan sa self-isolation.