

NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

Ano Ang Dapat Mong Malaman

Ang Pampublikong Kalusugan ay nanghihimok sa lahat na mag-ingat upang bumagal ang pagkalat ng COVID-19.

Paano ito kumakalat ?



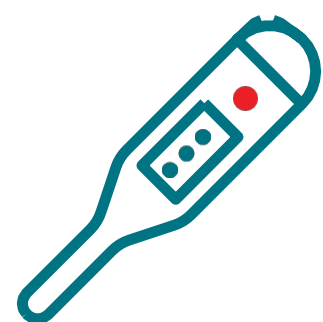
Sa pamamagitan ng patak kapag ang nahawang tao ay umuubo o bumabahing



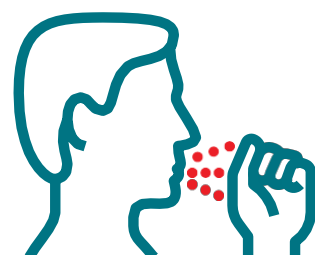
Malapitang personal na pakikipag-ugnayan, tulad ng pag-aalaga sa nahawang tao

Ang novel coronavirus ay isang bagong uri ng virus na nagdulot kamakailan at nakakapasakit ng mga tao . Ito ay nagsimula sa pangunahing bahagi ng Tsina pero ngayon ay nahahawa ang mga tao sa buong mundo kabilang ang mga nandito sa in Los Angeles.

Ano ang mga sintomas?



Lagnat



Ubo



Hirap sa Paghinga

Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ang ibang tao mula sa impeksyon sa palahingahan tulad ng COVID-19?

- Ang lahat ay kailangang iwasan ang hindi mahalagang pagbibiyaha, pampublikong pagsama-sama, o mga lugar kung saan malaking grupo ng mga tao ay nagtitipon.
- Kung kailangan mong umalis ng bahay, manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang iyong paglayo sa ibang tao.
- Manatili sa tahanan kapag ikaw ay may sakit.
- Limitahan ang malapitang pakikipag-ugnayan sa mga taong may sakit.
- Madalas hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hind bababa sa 20 segundo.
- Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng alchhol-based na hand sanitizer na hindi bababa sa 60% alchhol.
- Linisin at disimpektahan ang madalas na hinahawakang mga gamit at ibabaw.

- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong ,at bibig kapag hindi pa nahuhugasan ang iyong mga kamay.
- Takpan ang iyong pag-uubo at pagbahing gamit ang tissue, pagkatapos ay itapon ang tissue sa basurahan. Kung wala kang tissue, gamitin ang iyong siko (hindi ang iyong mga kamay).
- Gamitin ang facemasks lamang kung ikaw ay nautusan ng tagapangalaga ng iyong kalusugan.
- Ang telang pantakip ng mukha tulad ng isang bandana o tuwalya ay maaaring gamitin ng pangkalahatang publiko upang takpan ang ilong at bibig kapag kailangan nilang umalis ng tahanan para magkaroon ng mahahalagang mga bagay at serbisyo.
- Magkaroon ng flu shot upang maiwasan ang trangkaso kung hindi mo pa nagagawa sa panahong ito .