

Ano ang kailangan mong malaman tungkol sa (COVID-19)

1. Ano Ito?

Ang sakit na coronavirus 2019 o COVID-19 ay isang bagong uri ng impeksyon sa palahingahan na katulad ng trangkaso. Para mahinto ang pagkalat ng COVID-19, aming inirerekumenda na mas pag-aralan mo pa ang tungkol sa kung paano protektahan ang iyong sarili at ibang mga tao.

2. Paano Ito kumakalat?

- Sa pamamagitan ng mga patak sa tuwing ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumahin
- Sa pamamagitan ng malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao

3. Ano ang mga sintomas?

- Ubo, Lagnat, Hirap sa Paghinga
- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may di-malubhang mga sintomas at gagaling sa kanilang mga sarili. Gayunpaman, ang mga tao na matatanda, nagdadalang-tao, may mahinang sistema ng imyunidad, o iba pang mga medikal na problema ay may mas mataas na panganib ng mas malubhang karamdaman.

4. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao?

- Kung ikaw ay higit na sa 65 o mayroong malubhang mga kondisyon sa kalusugan, isaalang-alang ang manatili sa isang bahay kalinga para sa kahabaan ng pagsiklab. Ang mga bahay kalinga ay may mga serbisyo na maaaring tumulong na ikaw ay maprotektahan mula sa malubhang sakit.
- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
- Subukang manatiling halos 6 na talampakan ang distansya mula sa ibang mga tao sa panahon ng pagsiklab na ito
- Iwasan ang maraming mga tao kung ikaw ay mas matanda (65 taong gulang at mas matanda) o may malubhang mga kondisyon sa kalusugan.
- Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo o gumamit ng isang sanitiser ng kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahin gamit ang isang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Huwag magbahagi ng mga inumin, pagkain, mga tubo o sigarilyo kasama ang ibang mga tao. Iwasan ang maghiraman ng mga kumot at kobre kama.
- Kung ikaw ay nakikihati ng isang maliit na espasyo kasama ng isang tao, isaalang-alang ang pagtulog na ang inyong mga ulo ay nasa magkabilang dulo ng lugar sa halip na magkaharap ang inyong mga mukha.
- Subukang linisan ang madalas na hawakan na mga bagay at mga ibabaw ng gamit ang pambahay na panlinis na mga suplay o mga pangpunas na may alkohol.

5. Ano ang aking gagawin kung ako ay may mga sintomas ng COVID-19?

- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa ibang tao kapag ikaw ay may sakit
- Kung ikaw ay nasa isang bahay kalinga o sa iba pang pasilidad, ipaalam sa kawani ang tungkol sa iyong mga sintomas para makatulong sila na manatili kang ligtas.
- Gumamit lamang ng maskara o takip sa mukha kung ikaw ay may sakit o sinabihan na gawin ito. Kung masama ang iyong pakiramdam at nag-aalala tungkol sa iyong mga sintomas, tumawag sa iyong doktor bago pumunta sa klinika para magtanong sa kanilang payo. Kung wala kang regular na doktor, tumawag sa 211.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung paano ka makagagawa ng isang plano para maging ligtas sa mga kalye o sa iyong bahay kalinga. Makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan, sosyal na suporta, tagapamahala ng kaso/outreach na manggagawa para gumawa ng isang plano para sa sariling pangangalaga habang masama ang iyong pakiramdam.
- Kung ikaw ay mayroong malubhang mga sintomas, tulad ng hirap sa paghinga o mapanatili ang mga likido sa katawan, tumawag sa 911 o pumunta kaagad sa emergency room.

6. Paano ako maghahanda?

- Laging dalhin ang impormasyon ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan
- Magpabakuna laban sa trangkaso
- Tiyaking mayroon kang sapat na gamot at mga suplay hangga't maaari
- Manatiling naka-update sa pamamagitan ng pagsunod sa mga mapagkakatiwalaang pinagkukunan
- Kumonekta sa iyong mga sistema ng suporta sa panahon ng nakababahalang panahon na ito. Alagaan ang iyong sarili at ang bawat isa at alamin kung kailan at paano humingi ng tulong.

Ito ay isang umuusbong, at mabilis na nagbabago na sitwasyon. Ang mga outreach na pangkat, mga tagapamahala ng kaso, at ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ay magbibigay sa iyo ng karagdagang mga impormasyon at naka-update na gabay kung mayroon nito. Tumawag sa 211 para sa karagdagang impormasyon.