

Novel Coronavirus (2019-nCoV)

1. Ano ang isang coronavirus?

Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus. Marami sa kanila ang humahawa sa mga hayop, ngunit ang ilang mga coronavirus mula sa mga hayop ay maaaring mag-evolve (magbago) na maging isang bagong coronavirus para sa mga tao na maaaring kumalat mula sa tao-sa-tao. Ito ang nangyari sa bagong coronavirus na kilala bilang SARS-CoV-2, na nagdudulot ng sakit na kilala bilang COVID-19. Ang mga sakit mula sa mga coronavirus sa mga tao ay karaniwang nagiging sanhi ng mahina hanggang sa di-gaanong kalubha na karamdaman, tulad ng karaniwang sipon. Ang ilan, tulad ng mga virus ng SARS o MERS, ay nagdudulot ng malubhang mga impeksyon tulad ng pulmonya.

2. Paano kumakalat ang mga coronavirus?

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, tulad ng trangkaso, ang mga pantao na coronavirus ay kadalasang kumakalat sa ibang tao mula sa isang nahawaang taong may mga sintomas sa pamamagitan ng:

- Sa pamamagitan ng mumunting patak na tumitilansik sa pag-ubo at pagbahin
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang tao na nahawaan
- Ang paghawak sa isang bagay o bahagi na mayroon virus, pagkatapos ay hahawakan ang iyong bibig, ilyong, o mga mata bago hugasan ang iyong mga kamay

Kami ay natututo nang higit pa araw-araw kung gaano kadali kumalat ang bagong coronavirus at kung gaano katagal bago magkasakit ang mga tao. Kapag kami ay makatanggap ng bagong impormasyon, ito ay aming ipagbibigay alam sa inyo.

Huwag ipagpalagay na ang isang taong mula sa isang lahi o nasyonalidad ay malamang na magkaroon ng COVID-19; ang bagong virus na ito ay nakahawa ng mga tao mula sa maraming mga lahi at mga nasyonalidad sa buong mundo.



Mga Mahahalagang Punto

- Ang mga coronavirus ay maaaring kumalat sa pamamagitan ng malapit na personal na pakikisalamuha o sa pamamagitan ng paghawak sa isang bagay o bahagi na mayroong virus.
- Ang mga hakbang para maiwasan ang ibang mga impeksiyon sa palahingahan ay tutulong para maiwasan ang Novel Coronavirus.
- Ang Pampublikong Kalusugan ay nagsisikap nang husto para maiwasan ang pagkalat ng novel coronavirus sa LA County.
- Tumawag sa 211 kung ikaw ay mayroon karagdagang katanungan.

Para sa karagdagang Impormasyon:

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

World Health Organization

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Novel Coronavirus (2019-nCoV)

3. Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga naiulat na karamdaman ay sumasaklaw mula sa mga taong may mahinang mga sintomas hanggang sa mga taong nagkasakit nang malubha, na nangangailangan ng pagpasok sa ospital, at namamatay.

Kasama sa mga sintomas ang:

- Lagnat
- Ubo
- Hirap sa paghinga
- Malubhang karamdaman

4. Ano ang dapat kong gawin kung mayroon ako ng mga sintomas na ito at kamakailan ay naglakbay sa isang apektadong bansa?

Ang ebidensya mula sa ibang mga bansa ay nagsasabi na tulad ng trangkaso, karamihan sa mga tao ay magkakaroon ng mahinang mga sintomas at dapat na manatili sa bahay hanggang 24 oras pagkatapos ng lagnat. Ang ilang mga tao ay dapat na tumawag sa kanilang doktor nang maaga, kasama na rito ang mga matatanda, mga nagdadalang-tao, yaong mga nakompromiso ang mga sistema ng imyunidad o nakatagong mga medikal na problema. Kung ikaw ay nahihirapan sa paghinga o nahihirapan sa pagpapanatili ng likido sa katawan, pumunta sa isang emergency room o tumawag sa 911, kung hindi man ay mas mabuti na tumawag sa iyong doktor bago ka pumunta para humingi ng pangangalaga.

Dapat ka ring tumawag sa isang doktor kung ikaw ay nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19. Bumisita sa website ng Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit (CDC) para sa isang bagong listahan ng mga bansa na pinakaapektado ng COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

5. Maaari ba akong magpasuri para sa coronavirus?

Ang pagsusuri ay hindi makakatulong kung wala kang mga sintomas. Gayunpaman, karamihan sa mga tao ay gagaling kapag nagpahinga kaya hindi kailangan na pumunta sa isang doktor kung ikaw ay may mahinang mga sintomas. Kung ikaw ay nagkaroon ng paghihirap sa paghinga o paghihirap sa pagpapanatili ng likido sa katawan, pumunta sa isang doktor o tumawag sa 911. Ang ilang mga pasyente tulad ng mga matatanda, yaong mga nakompromiso ang mga sistema ng imyunidad o may nakatagong mga medikal na kundisyon ay dapat tumawag sa kanilang doktor nang mas maaga. Kung ikaw ay may mahinang mga sintomas, marahil ay hindi na kailangan na pumunta sa isang medikal na pasilidad para makipagkita sa isang doktor. Kung ikaw ay may mga katanungan, tumawag sa klinika o sa iyong doktor bago pumunta.

Novel Coronavirus (2019-nCoV)

6. Paano ginagamot ang novel coronavirus?

Walang tiyak na paggamot para sa sakit na dulot ng novel coronavirus. Gayunpaman, marami sa mga sintomas ay maaaring gamutin. Ang paggamot ay nakabatay sa kundisyon ng pasyente.

Sa kasalukuyan ay walang bakuna upang makaiwas sa novel coronavirus. Maging alisto sa mga pekeng produkto na ibinebenta na nagsasabi ng mga maling pag-aangkin na maiiwasan o malulunasan ang bagong sakit na ito.

7. Kumakalat ba ang Coronavirus sa Estados Unidos?

May iilang mga kaso na natukoy sa Estados Unidos na hindi naglakbay sa apektadong bansa. Nagpapahiwatig ito na mayroong pagkalat sa komunidad sa Estados Unidos at ang pagkalat na ito ay maaaring magpatuloy.

8. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili kapag ako ay naglalakbay?

Sa oras na ito, ang mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) ay nagrerekomenda na ang mga tao ay umiwas sa hindi mahalagang paglalakbay sa mga bansa na pinakaapektado ng COVID-19. Tingnan ang webpage ng CDC COVID-19 Impormasyon para sa Paglalakbay <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> para sa pinakabagong mga rekomendasyon. Ang paggawa ng mga hakbang para maiwasan ang pagkalat ng mga impeksyon sa palahingahan, tulad ng trangkaso, ay makakatulong din sa pag-iwas sa mga coronavirus. Makipag-usap sa iyong doktor bago maglakbay upang matiyak na natanggap mo ang inirekumendang mga bakuna at gamot na partikular sa iyong destinasyon upang maprotektahan ang iyong kalusugan.

9. Anong mga aksyon ang ginagawa ng Pederal na Pamahalaan sa mga naglalakbay mula sa Tsina at Iran?

Dahil sa pagsiklab ng COVID-19 sa Kalakhang Tsina at Iran, may inilagay na mga direktiba sa paglalakbay mula sa White House:

- Ang paghihigpit sa lahat ng mga dayuhang nasyonal na naglakbay o galing sa Kalakhang Tsina at Iran sa nakaraang 14 na araw mula sa pagpasok sa US. Ang kautusang ito ay maaaring ipanumbalik ng Pangulo bawat 14 na araw.
- Hinihiling sa lahat ng mga mamamayan ng US at ang kanilang mga malapit na miyembro ng pamilya na umuwi mula sa Kalakhang Tsina na pumasok sa isa sa labing isa na mga paliparan sa US (kasama ang LAX), kung saan sila ay susuriin ng mga ahente ng US Customs and Border Protection.
 - Kung ang mga naglalakbay ay nagpapakita ng mga palatandaan ng sakit sa palahingahan, ipapadala sila sa isang pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan para sa karagdagang eksaminasyon.
 - Kung ang mga naglalakbay ay galing sa Lalawigan ng Hubei sa anumang oras sa nakalipas na 14

Novel Coronavirus (2019-nCoV)

na araw, sila ay ipapa-quarantine sa isang ligtas na lokasyon at susubaybayan kung magkakasakit sa loob ng 14 na araw mula sa kanilang huling pagkakalantad.

- Kung ang mga naglalakbay ay umuuwi mula sa iba pang mga lugar sa Kalakhang Tsina at nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong nakumpirma na may kaso ng novel coronavirus, maaari rin silang sumailalim sa isang pagquarantine sa loob ng 14 na araw mula sa huling pagkakalantad.
- Kung ang mga naglalakbay ay umuwi mula sa lahat ng iba pang mga bahagi ng Kalakhang Tsina at hindi sila nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong nakumpirma na may kaso ng novel coronavirus, papayagan silang maglakbay sa kanilang huling destinasyon kung saan sila ay susubaybayan ng kanilang lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan at hihilingin na manatili sila sa kanilang mga tahanan at iwasan ang mga pampublikong lugar sa loob ng 14 na araw mula sa huling pagkakalantad.

10. Anong mga aksyon ang ginagawa ng Pederal na Pamahalaan sa mga naglalakbay mula sa iba pang mga apektadong bansa?

Inirekumenda ng CDC na ang sinumang manlalakbay mula sa iba pang mga bansa na may mga pagsiklab ng COVID-19 na maaaring mayroong lagnat, ubo, o hirap sa paghinga, sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng pag-aalis ay dapat na tumawag sa kanilang doktor at ihiwalay ang sarili (Iwasan ang pakikisalamuha sa ibang tao at hindi maglakbay sa pampublikong sasakyan habang may sakit.)

11. Paano susubaybayan ng Pampublikong Kalusugan ang mga naglalakbay na ibinukod ang sarili?

Dahil sa bagong gabay sa paglalakbay, ang Pampublikong Kalusugan ay regular na susubaybayan ang mga potensyal na kaso upang makita kung nagkaroon sila ng anumang mga sintomas o lagnat. Ito ay pareho sa proseso na ginagamit namin sa iba pang mga nakakahawang sakit, tulad ng tigdás. Susubaybayan din ng Pampublikong Kalusugan ang mga nakasalamuha sa loob ng 14 na araw pagkatapos sa panahon ng kanilang huling pagkakalantad, pagkatapos ng panahon na ito sila ay malaya na mula sa panganib ng pagkakaroon ng COVID-19.

12. Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ang iba pa mula sa mga Impeksyon sa palahingahan tulad ng 2019-nCoV?

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, may mga hakbang na maaaring gawin ng lahat sa araw araw upang mabawasan ang panganib na magkasakit o mahawahan ang iba ng umiikot na mga virus.

Ikaw ay dapat na:

- **Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit.**
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos ng pumunta sa banyo; bago kumain; at pagkatapos na suminga, umubo, o bumahing.
- Kung ang sabon at tubig ay hindi kaagad magagamit, gumamit ng isang batay-sa-alkohol na sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol. Laging hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig kung ang mga kamay ay malinaw na marumi.

Novel Coronavirus (2019-nCoV)

- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasan na mga kamay.
- Limitahan ang malapit na pakikisalamuha, tulad ng paghalik at pagpapahiram ng mga baso o mga kagamitan sa pagkain, sa mga taong may sakit.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakan na mga bagay at ibabaw gamit ang isang regular na pang-spray o pamunas na panlinis ng bahay.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbating ng isang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Magpabakuna para sa trangkaso kung hindi mo pa ito nagawa sa panahong ito.

13. Dapat ba akong magsuot ng maskara o takip sa mukha?

Hindi inirerekumenda sa mga tao na maayos ang pakiramdam na magsuot ng isang maskara o takip sa mukha para protektahan ang kanilang mga sarili mula sa COVID-19 maliban kung ito ay pinapayo ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan. Ang isang maskara o takip sa mukha ay dapat na gamitin ng mga taong may COVID-19 na may mga sintomas para protektahan ang ibang mga tao mula sa pagkahawa. Ang mga manggagawa sa kalusugan at iba pang mga to na nag-aalaga sa isang tao na nahawaang ng COVID-19 sa isang malapit na setting ang dapat na magsuot ng isang maskara o takip sa mukha.

14. Maaari bang mangyari ang mga pagsasara ng mga paaralan at mga negosyo?

Kung ang COVID-19 ay malawak na kumakalat sa isang komunidad maaaring kailanganin na irekumenda na magsara ang mga paaralan at mga negosyo para makatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit. Hinihikayat ng Pamublikong Kalusugan ang mga organisasyon at paaralan na suriin at i-update ang kanilang pang-emerhensiya na mga plano at isaalang-alang ang mga paraan para magpatuloy ang mga mahahalagang serbisyo kung ang on-site na mga operasyon ay dapat na pansamantalang bawasan. Makipag-usap sa paaralan o sa sentro ng daycare ng iyong mga anak para malaman ang kanilang mga pang-emerhensiyang operasyon na plano at maghanda nang maaga para sa posibleng pagbabago ng mga pagsasaayos ng pangangalaga ng bata. Makipag-usap din sa mga taga-employo at alamin ang tungkol sa mga bagay na maaaring hilingin sa iyo na gawin kung may mga pagsara o binawasang mga operasyon sa iyong lugar ng pinagtatrabahuan.

15. Ano ang maaari kong gawin kung ako ay mabalisa dahil sa COVID-19?

Kapag ikaw ay nakarinig, nakabasa, o nakapanood ng mga balita tungkol sa pagsiklab ng isang nakakahawang sakit, normal na makaramdam ng pagkabalisa at magpakita ng mga palatandaan ng pagkabalisa – kahit na ang pagsiklab ay nakakaapekto sa mga tao na malayo mula sa kung saan ka nakatira at ikaw ay nasa mababang panganib ng pagkakasakit. Mahalaga na mapangalagaan mo ang iyong sariling pisikal at mental na kalusugan. Para sa mga payo sa kung ano ang iyong magagawa para makatulong na maging matagumpay, basahin ang “Mapagtagumpayan ang Pagkabalisa Sa Panahon ng mga Pagsiklab ng Nakakahawang Mga Sakit” sa website ng Pamublikong Kalusugan. Para sa tulong, makipag-usap sa iyong doktor o tumawag sa 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng Los Angeles County sa (800) 854-7771.

Novel Coronavirus (2019-nCoV)

16. Ano ang maaari ko pang gawin?

- Maghanap ng isang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan kung wala ka pa nito.
- I-update ang iyong pang-emerhensiyang mga kit ng pagkain, tubig at mga suplay na magtatagal ng ilang mga araw kung sakaling nangangailangan ng isang quarantine. Kahit na ito ay hindi malamang na mangyari, mahalaga na maging handa tulad ng iyong gagawin para sa anumang ibang emerhensiya.
- Patuloy na hikayatin ang malugod na pagtanggap na mga kapaligiran para sa LAHAT ng mga miyembro sa iyong komunidad.
- Laging suriin sa mga mapagkakatiwalaang pinagmulan ng impormasyon para sa pinakabago, at tumpak na impormasyon tungkol sa novel coronavirus
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH, Estado)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC, Pambansa)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - World Health Organization (WHO, Internasyonal)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Kung ikaw ay may katanungan, at gustong makipag-usap sa isang tao, tumawag sa 2-1-1