

Protektahan ang Iyong Sarili at Iba Pa Mula sa COVID-19

Ang mga tao sa buong Los Angeles County ay nagkakasakit dahil sa COVID-19. Ito ay kumakalat sa pagitan ng mga tao na malapitang nakikisalamuha sa isa't isa sa pamamagitan ng mga maliliit na patak (droplets) na lumalabas kapag ang nahawahang tao ay umubo, bumahin o nagsalita. Ang COVID-19 ay maaari ring maikalat ng mga tao na walang mga sintomas.

1. Ano ang mga sintomas?

- Ubo, lagnat, hirap sa paghinga ay ang mga karaniwang sintomas. Ang iba pang mga sintomas ay pagkaginaw, pagkapagod, sakit ng kalamnan at katawan, sakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, at bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahang ito ay hindi kinabibilangan ng lahat ng mga posibleng sintomas.
- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may banayad na mga sintomas at kusang gumagaling ang kanilang mga sarili.
- Ngunit ang mga mas matanda o may mga problema sa kalusugan ay maaaring magkasakit nang mas malubha. Kung ikaw ay mayroong mga ganitong sintomas, makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa pagsusuri, pagbubukod at pangangalaga.

2. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang iba pa?

- Ganap na magpabakuna at magpabakuna ng pampalakas na bakuna. Ang bakuna sa COVID-19 ay nagpapababa ng iyong panganib ng malubhang impeksyon at pagkamatay, pati na rin ang pagkakalat ng virus sa iba.
- Magsuot ng mataas na nakapagpoprotektang maskara (mainam na lapat na kasyang medikal na gradong maskara o respireytor). Maraming mga koponang nag-aabot ng tulong (outreach team) ay may mga maskara sa mukha na ipinamimigay. Kung hindi ka makakakuha noon, gumamit ng bandana (scarf) o iba pang tela para takpan ang iyong ilong at bibig.
- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo sa iba. Ang ilang mga taong may sakit ay hindi nagpapakita nito, kaya't iwasan ang malapitang pakikisalamuha hangga't kaya mo.
- Hugasan madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo o gumamit ng sanitizer para sa kamay na may 60% alkohol.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.



Protektahan ang Iyong Sarili at Iba Pa Mula sa COVID-19

- Kung ikaw ay higit sa 65, may mga problema sa kalusugan, o nagdadalang-tao, isaalang-alang ang manatili sa isang kanlungan (shelter) o iba pang uri ng pabahay hanggang sa matapos ang pandemya. Mayroon silang mga serbisyo na makakatulong sa iyo na maiwasan ang pagkakasakit.
 - 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 magsalo ng mga inumin, pagkain, mga pipa, mga sigarilyo, mga kobre kama, mga kumot.
 - Kung kasama ka sa espasyo ng ibang tao, matulog kayo ng magkasalungat ang inyong mga ulo sa magkabilang dulo ng espasyo .
 - Subukang linisin ang mga bagay na madalas mong hawakan o ng ibang mga tao gamit ang panlinis sa bahay o pamunas na may alkohol.

3. Paano kung ako ay magkasakit?

- Kontakin ang iyong doktor. Kung wala kang doktor, tumawag sa 211 upang makahanap ng isa. Ang doktor o klinika ay makatutulong sa pagkuha ng pangangalaga habang ikaw ay may sakit.
- Ipaalam sa isang nag-aabot ng tulong na trabahador (outreach worker) o pangkalye na koponan ng pangangalagang pangkalusugan (health care street team) na ikaw ay may sakit. Makakatulong sila sa iyo para makakuha ng pangangalaga, makahanap ng ligtas na lugar upang matirhan, at makakuha ng mga suplay na kailangan mo upang gumaling habang ikaw ay nasa kalye.
- Magsuot ng maskara at sikaping lumayo mula sa ibang mga tao hangga't maaari.
- Kung lumala ang iyong pakiramdam, tumawag sa 911 o pumunta kaagad sa isang kwartong pang-emerhensya (emergency room).

Para sa karagdagan pang impormasyon, bisitahin ang aming website sa www.publichealth.lacounty.gov

2/22/22 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Tagalog)