

Ang Dapat Mong Malaman Tungkol sa COVID-19

MGA SINTOMAS

Mayroong napakaraming uri ng sintomas na iniulat. **Maaaring umabot ng 2-14 na araw bago lumitaw ang mga sintomas pagkatapos malantad ang isang tao sa virus.**

Ang sumusunod ay listahan ng mga sintomas na iniulat:

- Lagnat o panginginaw
- Ubo
- Pangangapos ng hininga o kahirapang huminga
- Labis na pagod
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Pamamaga ng lalamunan
- Baradong ilong o sipon
- Pagduduwal o pagsusuka
- Pagtatae

***Mangyaring kumonsulta sa iyong medikal na provider kung nakakaranas ka ng anumang malubhang sintomas na nakababahala sa iyo.**



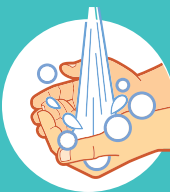
*HUMANAP NG PANG-EMERGENCY NA MEDIKAL NA ATENSIYON KUNG NARARANASAN MO ANG ALINMAN SA MGA SUMUSUNOD:

- Kahirapang huminga
- Patuloy na pananakit o diin sa dibdib
- Mangasul-ngasul na labi o mukha
- Bagong pagkalito
- Kawalan ng kakayahang gumising o manatiling gising
- *Ipaalam sa 911 o sa iyong lokal na pasilidad na pang-emergency kung kailangan mo ng pangangalaga para sa taong mayroon o maaaring mayroong COVID-19.

PAG-IWAS:

Ipinagpapalagay na pangunahing kumakalat ang virus mula sa isang tao patungo sa ibang tao na malapit na nakasalamuha (sa loob ng 6 na talampakan na layo sa isa't isa). Naililipat ito sa pamamagitan ng mga patak mula sa sistemang respiratoryo sa pag-ubo, pagbahing, o pakikipag-usap sa taong may virus. Ipinapakita ng ilang pag-aaral na maaaring mahawaan ng COVID-19 ang mga tao at hindi magpakita ng anumang sintomas.

Mangyaring gawin ang mga sumusunod para makatulong na mapigilan ang pagkalat ng virus:



- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng **hindi bababa sa 20 segundo sa bawat pagkakataon** (maaaring gumamit ng hand sanitizer kung walang tubig at sabon).
- Gumamit ng telang mask o pantakip sa mukha sa ibabaw ng iyong bibig at ilong kapag pupunta ka sa mga pampublikong lugar o makakasama mo ang ibang tao.
- Ugaliin ang **social distancing** sa pamamagitan ng pag-iwas sa malapit na pakikisalamuha sa iba, habang pinapanatili ang 6 na talampakan na layo.
- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasang mga kamay.
- Manatili sa bahay kung may mga sintomas ka.
- Takpan ang iyong ubo at bahing gamit ang tisyu at pagkatapos ay itapon ito kaagad.

MAGLINIS AT MAGDISIMPEKTA NG IYONG TAHANAN

Sundin ang mga rekomendasyon sa paglilinis at pagdisimpekta ng iyong tahanan para makatulong na protektahan ang mga taong may mas mataas na panganib na magkasakit at para makatulong na pigilan ang pagkalat ng virus. Makikita sa ibaba ang ilang tagubilin na inirerekomenda ng CDC, para sa mga buo at detalyadong tagubilin, tingnan ang handout sa Paglilinis at Pagdisimpekta para sa Mga Sambahayan o bisitahin ang

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

- Magsuot ng mga disposable na guwantes para maglinis at magdisimpekta.
- Gumamit ng sabon at tubig para linisin ang anumang gamit o ibabaw na madalas hawakan gaya ng mga lamesa, hawakan ng pinto, switch ng ilaw, patungan, hawakan, desk, telepono, keyboard, banyo, gripo, atbp... anumang malalambot na ibabaw gaya ng mga karpeta, basahan, at kurtina.
- Para sa mga elektronikong kagamitan, isaalang-alang na maglagay ng napupunasang takip at sundin ang mga instruksiyon ng manufacturer.
- Magdisimpekta gamit ang pandisimpekta sa bahay na nakarehistro sa EPA o pinaghalong bleach at tubig. Para sa listahan, bisitahin ang <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>.
- Labhan ang mga damit, tuwalya, punda at sapin, at ibang bagay.

Kapag mayroong may sakit sa tahanan



- Kung posible, dapat gumamit ng hiwalay na kuwarto at banyo ang taong may sakit.
- Kung posible, pakainin ang may sakit sa sarili niyang kuwarto, pahugasin siya ng mga ginamit niyang plato at kagamitan gamit ang mainit na tubig, at pagamitin siya ng mga disposable na guwantes.
- Gumamit ng basurahang may takip na para lamang sa taong may sakit.
- Madalas na hugasan ang mga kamay (sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo) o gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% ethyl na alkohol.

TELANG MASK/PANTAKIP SA MUKHA:

Gamitin ang mask o pantakip para makatulong na protektahan ang ibang tao. Ang pagsusuot ng telang pantakip sa mukha ay makakatulong na pigilan ang pagkalat ng COVID-19 kapag sinuot ito ng mabuti.

- Tiyaking nakakahinga ka sa pantakip sa mukha.
- Suotin ito tuwing pupunta ka sa pampublikong lugar.
- Ganap na takpan ang iyong bibig at ilong at tiyaking walang puwang sa gilid.
- Iwasang hawakan ang mask o pantakip, at kung gagawin mo ito, hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos.
- Hugasan pagkatapos gamitin at hayaan itong ganap na matuyo.
- Huwag gamitin sa mga batang wala pang edad na 2, o sinumang nahihirapang huminga, o hindi matanggal ang mask ng walang tulong.
- Kapag tinatanggal ang iyong mask, hawakan lamang ito sa mga loop sa tainga o sa tali sa likod ng iyong ulo, tupiin ang mga panlabas na sulok nang magkakasama at labhan ito.



*Para matutuhan kung paano gumawa ng sarili mong pantakip sa mukha, tingnan ang handout sa *Paano Gumawa ng Mga Telang Pantakip sa Mukha* o bisitahin ang:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

MGA POPULASYONG NASA MATAAS NA PANGANIB

May iba't ibang salik na nagpapataas sa iyong panganib na magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19.



- **Edad:** Sa mga nasa hustong gulang, tumataas ang panganib na magkaroon ng malalang sakit kasabay ng pagtanda. Kung mas matanda, mas mataas ang panganib. Walo sa sampung pagkamatay na dulot ng COVID-19 na iniulat sa U.S. ay sa mga nasa hustong gulang na may edad 65 o higit pa. Pinakamataas ang panganib sa mga taong may edad na 85 taong gulang o higit pa.
- **Mga umiiral nang kondisyon:** Pinapataas ng ilang kondisyon gaya ng pangmatagalang sakit sa bato, chronic obstructive pulmonary disease, labis na katabaan, sickle cell disease, Type 2 diabetes mellitus, mga malubhang kondisyon sa puso at mga taong mahina ang immune system ang panganib na magkaroon ng malalang sakit. Maaaring pataasin ng ibang mga kondisyon ang panganib na magkaroon ng malalang sakit ngunit mayroong limitadong datos sa hika, cystic fibrosis, altapresyon, sakit sa atay, at iba pa.

PANANATILING MALUSOG ANG KATAWAN AT EMOSYON:

Naapektuhan ng pandemya ng COVID-19 ang ating mga buhay sa maraming paraan. Maaaring mahirap masanay sa mga pagbabago sa uri ng pamumuhay gaya ng pagtatrabaho sa bahay, pansamantalang kawalan ng trabaho, pag-aaral ng mga bata mula sa malayo, at mga limitadong aktibidad sa pakikipagkapwa.



Ang sumusunod ay isang listahan ng mga rekomendasyon para makatulong sa pagpapanatili ng malusog na uri ng pamumuhay.

- Mag-ehersisyo araw-araw
- Panatilihin sapat ang iniinom na tubig
- Panatilihin ang masustansiyang diyeta
- Sundin ang isang rutina
- Mag-relax at bawasan ang stress
- Maglaan ng oras para magpahinga
- Sanayin ang utak, manatiling nakikisalamuha at kumonekta sa iba
- Alamin kung ano ang gagawin kapag nagkasakit ka at kung saan makakakuha ng paggamot
- Ugaliin ang pagkakaroon ng malusog na pattern ng pagtulog
- Lumabas habang sinusunod ang social distancing
- Magpahinga mula sa panonood, pagbabasa, o pakikinig ng mga balita
- Humingi ng tulong kapag kailangan

Para sa karagdagang impormasyon at mga mapagkukunan, huwag mag-atubiling bisitahin ang <https://www.AMITAhealth.org/covid-19/>