

NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

Ano ang Kailangan Mong Malaman

Hinihikayat ng Pampublikong Kalusugan ang lahat na gumawa ng mga pag-iingat upang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Paano ito kumakalat?



Sa pamamagitan ng mga patak at talsik kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumahin



Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao

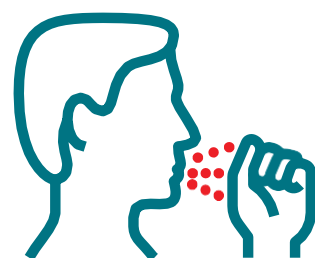
Ang novel coronavirus ay isang bagong uri ng virus na kamakailan ay nagsisimulang magdulot ng sakit sa mga tao.

Nagsimula ito sa Bansang Tsina ngunit ngayon ay hinawaan ang mga tao sa buong mundo kabilang ang mga narito sa Los Angeles, California

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 mga inpeksyon sa palahingahan tulad ng COVID-19?

- Lahat ng mga tao lalo na ang mga taong may edad 65 at pataas, yaong may napapailalim na mga kondisyon sa kalusugan, at ang mga nagdadalang-tao ay dapat umiwas sa anumang hindi kinakailangang paglalakbay, pampublikong pagtitipon, o mga lugar kung saan nagtitipon ang mga malaking grupo ng mga tao.
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit. .
- Limitahan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig na hindi bababa sa 20 segundo.
- Kung hindi kaagad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang batay-sa-alkohol na sanitiser ng kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Linisin at disimpektahan ang madalas na hawakan na mga bagay at mga ibabaw ng kounter o lamesa.

- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig.
- Takpan ang iyong pag-uubo 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).
- Gumamit lamang ng mga maskara o takip sa mukha kung ikaw ay may sakit o naatasan na gawin ito ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan.
- Magpabakuna para sa trangkaso upang maiwasan ang trangkaso kung hindi mo pa ito nagawa sa panahong ito.