

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Magulang na may Maliliit na mga Anak

Hinihiling ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (Pampublikong Kalusugan) ng County ng Los Angeles ang iyong tulong upang maghanda at tumulong maiwasan ang pagkalat ng novel (bago) coronavirus sa County ng Los Angeles. Sa buong mundo, patuloy na dumarami ang mga taong nahawahan ng virus na ito na nagiging sanhi ng "coronavirus disease 2019" (pinaikli sa COVID-19) sa kalakhang Tsina at sa ibang lugar. Ayon sa mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit at ng World Health Organization, ang kasalukuyang mga pangyayari sa buong mundo ay nagpapahiwatig na ang virus ay maaaring kumalat sa buong mundo nagsasanhi ng isang pandaigdigang epidemya. Kailangan nating maghanda upang maiwasan ang lokal na pagkalat ng impeksyong ito.

Maunawaan kung paano naikakalat ang mga coronavirus

Ang COVID-19 ay malamang na kumakalat sa parehong paraan tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan tulad ng trangkaso. Ipinalalagay na ito ay kumakalat mula sa isang nahawaang taong may mga sintomas sa iba sa pamamagitan ng:

- Mga patak na nalika sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahin
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao
- Ang paghawak sa isang bagay o ibabaw nito na mayroon virus, pagkatapos ay hahawakan ang iyong bibig, ilong, o mga mata bago hugasan ang iyong mga kamay

Ituro sa iyong pamilya ang kahalagahan ng paggawa ng mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon

Walang bakuna o lunas para sa COVID-19 sa oras na ito. Ginagamot lamang ng mga antibiyotiko ang mga impeksyon na dulot ng baktirya kaya hindi ito tumatalab laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19. Ang pinakamahusay na paraan na maaari mong gawin para maprotektahan ang iyong sarili, ay ang gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon:

- Hugasan iyong mga kamay nang madalas at gawin itong mabuti. Gumamit ng sabon at tubig at maghugas nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung hindi agad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang nakabatay-sa-alkohol na sanitiser ng kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol sa hindi bababa ng 20 segundo.
- Bawasan ang malapit na pakikisalamuha sa iba kung maaari.
- Limitahan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit. Subukang manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa isang taong may sakit - halimbawa, kung nakakita ka ng isang taong umuubo, lumayo ka.
- Regular na linisin at disimpektahin ang madalas hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang isang regular na pang-spray o pamunas na panlinis ng bahay.
- Huwag maghiraman ng mga bagay tulad ng mga kagamitan sa pagkain, tasa, pagkain, at inumin.
- Magbakuna para sa trangkaso upang maprotektahan laban sa trangkaso.

Alamin ang mga sintomas ng COVID-19



Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Magulang na may Maliliit na mga Anak

Karamihan sa mga tao ay magkakaroon ng mahina o di-malubha na sakit at magiging maayos nang walang mga komplikasyon. Ang mga sintomas sa mga bata ay tila mas mahina, ngunit ang aming pag-unawa sa sakit na ito ay patuloy na nagbabago. Ang alam namin ay ang ilang mga indibidwal, pangunahin sa mga may sapat na gulang, ay magiging malubhang magkasakit at kailangang pumunta sa ospital

Kasama sa mga simtomang ang:

- Lagnat
- Ubo
- Hirap sa paghinga

Karagdagang pag-iingat ang dapat gawin kung ikaw ay nasa panganib ng malubhang sakit mula sa COVID-19

Ang ilang mga tao ay mas malamang na magkasakit nang malubhang kung mahawaan sila ng COVID-19. Kasama rito ang mga matatanda, mga taong may HIV o cancer na maaaring may humina na mga sistema ng imyunidad, at yaong mga may sakit sa puso o baga. Napakahalaga na ang mga taong ito ay gumawa ng karagdagang pag-iingat na maiwasan ang malapit na pakikisalamuha sa ibang mga taong may sakit at makipag-ugnayan agad sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung sila ay nagkasakit.

Alamin kung ano ang gagawin kung ikaw ay magkasakit:

- Manatili sa bahay o umuwi kaagad hangga't maaari kung nagsisimula ng sumama ang iyong pakiramdam, kahit na mayroon kang mahinang mga sintomas tulad ng sakit ng ulo at bahagyang sipon. Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos na mawala ang iyong lagnat o mga sintomas ng isang lagnat na hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang mabuti at madalas.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahin gamit ang isang tisyu, at pagkatapos ay itapon ang tisyu at linisin kaagad ang iyong mga kamay. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Subukang manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba.
- Huwag mag-alaga ng ibang tao kung maaari habang ikaw ay may sakit.
- Kung mayroon kang mga alagang hayop, iwasan ang pakikisalamuha kasama na ang paghimas, pagyakap, pagpapahalik o pagpapadila, at pagbabahagi ng pagkain habang ikaw ay may sakit.
- Kung kailangan mong mag-alaga ng mga tao o mga alagang hayop habang ikaw ay may sakit, hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang isang regular na pang-spray o pamunas na panlinis ng bahay.
- Huwag maghiraman ng mga bagay tulad ng mga kagamitan sa pagkain, tasa, pagkain, at inumin pati na rin ang mga personal na bagay sa kalinisan tulad ng mga sipilyo at mga tuwalya.
- Uminom ng maraming tubig.
- Ang mga walang reseta na gamot sa sipon at trangkaso ay maaaring magpapababa ng lagnat at makakatulong na bumuti ang iyong pakiramdam. Tandaan na sundin ang mga tagubilin sa mga tagubilin sa pakete. Tandaan na ang mga gamot na ito ay hindi pipigil sa iyo mula sa pagpapakalat ng mga mikrobyo.
 - Ang mga bata ay hindi dapat bigyan ng gamot na naglalaman ng aspirin (acetylsalicylic acid) dahil maaaring magdulot ito ng isang bihira ngunit malubhang sakit na tinatawag na Reye's syndrome. Kasama sa mga gamot na walang aspirin ay ang acetaminophen (Tylenol®) at ibuprofen (Advil®),

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Magulang na may Maliliit na mga Anak

Motrin®).

- Ang mga bata na mas bata sa edad na 2 ay hindi dapat bigyan ng anumang walang reseta na gamot sa sipon nang hindi muna nakikipag-usap sa isang doktor.
- Humingi ng pangangalagang medikal, kung kinakailangan.

Magbantay para sa mga palatandaan ng malubhang mga sintomas tulad ng lumalalang lagnat, mabilis na paghinga, pangangapos ng paghinga o pagkaubos ng tubig sa katawan (hindi mapanatili ang mga likido sa katawan).



Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Magulang na may Maliliit na mga Anak

PANATILIHING BAKANTE ANG MGA EMERGENCY ROOM AT OSPITAL UPANG MALUNASAN ANG MGA MALUBHANG SAKIT!

- Ang mga taong may hindi malala na mga sakit ay hindi dapat pumunta sa mga ER o mga ospital para magpagamot.
- Karamihan sa mga taong may sakit na tulad ng trangkaso ay gagaling na hindi kailangang pumunta sa isang doktor o uminom ng mga espesyal na gamot.

Paglilinis

Regular na linisin at disimpektahin ang lahat ng madalas na hawakan na mga ibabaw at mga bagay, tulad ng hawakan ng pinto, mga hawakan sa hagdanan, mga patungan, mga laruan, mga remote control, mga hawakan ng gripo, at mga telepono. Gamitin ang karaniwang mga panlinis na sangkap at sundin ang mga nakatatak na direksyon.

Isaalang-alang ang epekto ng COVID-19 sa paaralan, trabaho, at iba pang mga gawain

Paaralan at Pangangalaga ng bata:

- Tiyakin na ikaw ay nakarehistro upang makatanggap ng mga abiso (tulad ng mga robo-call, at mga email) mula sa iyong paaralan o pangangalaga ng bata.
- Isaalang-alang kung paano mo mapamamahalaan ang pangangalaga ng bata kung may mga pagsara, maagang pagpapauwi sa paaralan, o iba pang mga pagbabago sa mga gawain sa paaralan.
- Tanungin ang iyong paaralan kung paano maipagpapatuloy ng iyong anak ang pagkatuto kung wala sila sa paaralan.

Trabaho:

- Alamin ang tungkol sa mga patakaran sa pagliban sa trabaho, kabilang kung kailangan mong magkaroon ng sulat mula sa doktor.
- Magtanong tungkol sa mga pagpipilian upang magtrabaho mula sa bahay kung mayroon kang trabaho na maaaring naaangkop para sa teleworking.

Pangangalaga sa iba:

- Gumawa ng isang plano para sa pangangalaga ng mga miyembro ng pamilya na may edad na, may kapansanan o may sakit kung sila, o ang kanilang mga tagapagbigay ng pangangalaga ay nagkasakit.

Iba pang mga Sitwasyon:

- Para sa mga gawain o sitwasyon na hindi maiiwasan, huminto, isipin kung paano mo mapoprotektahan ang iyong sarili at ang iba hangga't maaari. Kasama sa mga estratehiya ang paggamit ng pamprotekta na kagamitan, pagpapanatili ng layo mula sa mga tao hangga't maaari, at pagbabawas sa dami ng oras na kailangan mong maging nasa parehong sitwasyon.

Paghahanda sa bahay

- Tiyaking alam mo ang numero ng telepono ng tanggapan ng iyong doktor, lokal na agarang pangangalaga, at mga pasilidad ng ER upang matawagan mo sila kung ikaw ay magkasakit sa halip na pumunta ka roon nang walang abiso. Ilagay ang mga mahahalagang numero sa ref, at sa iyong mga telepono.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Magulang na may Maliliit na mga Anak

- Kung wala ka pang isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, ang linya ng impormasyon ng County na 2-1-1 ay makakatulong sa iyo upang makahanap ng isa.
- I-update ang iyong mga pang-emerhensiya na kit na may mga hindi napapanis na pagkain, tubig at mahahalagang mga suplay kung sakaling kailangan mong manatili sa bahay.
- Magkaroon ng sapat na mga suplay ng mga iniresetang gamot pati na rin ang mga walang resetang gamot upang makatulong sa mga sintomas ng sipon at trangkaso.
- Kung nakakaramdam ka ng pagkabalisa o labis na naguguluhan, basahin ang "[Mapagtagumpayan ang Pagkabalisa Sa Panahon ng mga Pagsiklab ng Nakakahawang Mga Sakit](#)" sa website ng Pampublikong 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 County ng Los Angeles sa (800) 854-7771.

Alamin kung saan makakakuha ng maaasahang impormasyon

Mag-ingat sa mga pandaraya, maling mga balita at mga panloloko na nakapaligid na novel coronavirus. Ang tumpak na impormasyon, kasama ang mga anunsyo ng mga bagong kaso sa County ng LA, ay palaging ibabahagi ng Pampublikong Kalusugan sa pamamagitan ng mga press release, social media, at aming website. Ang website ay may higit pang impormasyon sa COVID-19 kabilang ang mga FAQ, mga infographics at isang gabay para mapagtagumpayan ang pagkabalisa, pati na rin ang mga payo sa paghuhugas ng kamay.

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Social media: @lapublichealth
- 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng County ng Los Angeles (800) 854-7771.

Ang iba pang mga maaasahang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa novel coronavirus ay:

- 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 mayroon kang mga katanungan at gusto mong makipag-usap sa isang tao, o nangangailangan ng tulong sa paghahanap ng pangangalagang medikal, tawagan ang linya ng impormasyon ng County ng Los Angeles sa 2-1-1 na magagamit ng 24/7.

Ang 911 ay hindi para sa impormasyon sa kalusugan!
Panatilihin bukas ang mga pang-emerhensiya na linya.