

COVID-19

Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay sanhi ng SARS-CoV-2 virus. Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may mga banayad na sintomas at ang ilang tao ay maaaring mahawahan at kailanman ay hindi magkakaroon ng mga sintomas. Ngunit ang COVID-19 ay maaari ring magsanhi ng malubhang sakit at kamatayan. Ang ilang mga tao ay nasa [mas mataas na panganib ng malubhang sakit sa COVID-19](#). Pagkatapos ng impeksyon, ang ilang mga tao ay nakakaranas ng mga kondisyon pagkatapos na magkaroon ng COVID (post-COVID conditions). Kabilang dito ang malawak na hanay ng bago o nagbabalik na mga sintomas o patuloy na mga problema sa kalusugan na maaaring magtagal ng mga ilang linggo o buwan. Kahit na ang mga taong hindi nagkaroon ng mga sintomas sa una ay maaaring makaranas ng mga kondisyon pagkatapos magkaroon ng COVID. Para sa mas marami pang impormasyon, tingnan ang webpage ng CDC na [CDC Mga Kondisyon Pagkatapos ng COVID](#).

Ano ang mga baryante ng coronavirus?

Tulad ng lahat ng virus, patuloy na nagbabago ang SARS-CoV-2 sa pamamagitan ng mutasyon (mutation). Ang mga mutasyon (mutation) na ito ay dumadami at lumilikha ng mga bahagyang magkakaibang bersyon ng virus, na tinatawag na “mga baryante”. Minsan, ang mutasyon ay nagreresulta sa mas madaling pagkalat ng virus, ginagawang mas may sakit ang mga tao o nakapagpapatibay ito laban sa anumang paggamot o mga bakuna. Ang mga bakuna sa COVID-19 na ginagamit sa Amerika (U.S.) ay tumutulong pigilin ang malubhang karamdaman at kamatayan mula sa mga baryante, kabilang ang baryanteng Omicron. Para sa mas marami pang impormasyon, tingnan ang CDC webpage na [Ano ang Kailangan Mong Malaman Tungkol sa mga Baryante](#).

Paano naikakalat ang COVID-19?

Ang SARS-CoV-2 virus ay kumakalat sa bawat tao na pangunahin ay sa pamamagitan ng mga maliliit na patak ng paghinga na inilalabas sa hangin ng taong may COVID-19. Halimbawa, kapag sila ay nagsasalita, kumakanta, umuubo, sumisigaw, bumabahin, o humihinga nang malalim. Ang mga maliliit na patak na ito pagkatapos ay nalalanghap ng ibang mga tao o lalapag sa kanilang ilong, bibig, o mga mata. Ang panganib na mahawahan ang tao ay tumataas kapag mas lumalapit sila sa taong may COVID-19. Ang mga kulob na lugar na may mahinang daloy ng hangin ay nakapagpapataas sa panganib na mahawahan. Ito ay dahil sa ang mga maliliit na patak na may virus ay maaaring matipon at kumalat sa hangin na lagpas sa 6 na talampakan. Maaari pa ngang manatiling nakalutang ang mga ito sa hangin pagkatapos lisanin ng nahawahang tao ang silid. Posible rin, ngunit hindi pangkaraniwan, para sa virus na kumalat sa pamamagitan ng paghawak sa ibabaw na may mga maliliit na patak nito at pagkatapos ay hahawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig. Para sa mas marami pang impormasyon, tingnan ang CDC webpage na [Paano kumakalat ang COVID-19](#).

Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng isa o mas marami pa na mga sumusunod: lagnat, pagkaginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pakiramdam ng pagkapagod, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, nananakit na lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, sipon o baradong ilong, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang ilang mga taong may impeksyon ng COVID-19 kailanman ay hindi nagkakaroon ng mga sintomas.

Paano kung mayroon akong mga sintomas ng COVID-19?

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, manatili sa bahay na malayo sa iba at magpasuri para sa COVID-19 agad-agad. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga sintomas na nakapagpabahala sa iyo. Bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcare para malaman ang mas marami pa tungkol sa kung ano ang gagawin kung ikaw ay may sakit. Para sa impormasyon sa kung paano kumuha ng pagsusuri sa COVID-19, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidtests/how. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tawagan ang 24/7 helpline sa 2-1-1 o bisitahin ang 211LA.org.

Kailan ako dapat magpasuri (test) sa COVID-19?

Mahalagang kumuha ng pagsusuri sa COVID-19, kahit na ikaw ay [napapanahon](#) sa iyong mga bakuna sa COVID-19.

- Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19
- Kung ikaw ay malapitang nakasalamuha ng taong may COVID-19 (tingnan ang kahulugan ng malapitang nakasalamuha sa ibaba).

COVID-19

- Isa ring magandang ideya na magpasuri bago at pagkatapos dumalo ng pagtitipon o kaganapan at bago at pagkatapos maglakbay.

Bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidtests para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa kung kailan ka magpapasuri at kung paano kumuha ng pagsusuri.

Paano kung masuri akong positibo sa COVID-19?

Nangangahulugan ito na natuklasan ng pagsusuri ang virus sa COVID-19. Labis na malamang na ikaw ay may COVID-19 at maaaring maikalat ito sa iba. Dapat kang magbukod (lumayo sa iba) nang hindi bababa sa 5 araw. Ikaw ay inaatasan na magsuot ng mataas na antas na pamprotektang maskara kung kailangan mo na nasa paligid ng iba habang ikaw ay nakabukod. Sundin nang mabuti ang mga tagubilin sa pagbubukod sa ph.lacounty.gov/covidisolation.

Dapat mo ring sabihan ang iyong mga malapitang nakasalamuha na sila ay nalantad. Maaaring sila ay nahawahan at dapat na gumawa ng mga hakbang para mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19. Ibigay sa kanila ang [mga tagubilin para sa mga malapitang nakasalamuha](#), na makukuha sa maraming wika sa ph.lacounty.gov/covidcontacts. Ang mga malapitang nakasalamuha ay dapat na sundin ang mga tagubilin kahit na mabuti ang kanilang pakiramdam o sila ay nabakunahan na.

Alamin pa ang mas marami tungkol sa mga resulta ng mga pagsusuri sa [Unawain ang Iyong Resulta ng Pagsusuri sa Virus](#) sa ph.lacounty.gov/covidtests.

Maaari ba akong kumuha ng gamot para gamutin ang COVID-19?

Kung ikaw ay may mga sintomas at ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19 AT ikaw ay nasa [mas mataas na panganib](#) sa malubhang pagkakasakit, may mga medisina na maaari mong inumin para hindi ka mahospital. Maaari kang maging kwalipikado sa paggamot kung ikaw ay edad 65 pataas O hindi alintana ang iyong edad sa payo ng medikal na tagapagbigay (medikal provider). Ang ilan sa mga gamot ay iniinom sa pamamagitan ng bibig (oral medication) at ang ilan ay binibigay sa pamamagitan ng iniksyon.

May ilang iba't ibang paraan para makakuha ng gamot sa COVID-19.

- Ang doktor mo ay maaaring sulatan ka ng reseta.
- Maaari kang gumamit ng Magpasuri para Gamutin na programang pederal, o maaari mong tawagan ang Serbisyong Tele-Health ng Pamublikong Kalusugan (makukuha 7 araw sa isang linggo mula 8:00 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi sa 833-540-0473). Ang pagsusuring ito para sa mga serbisyong paggamot ay nagbibigay ng akses sa pagsusuri sa COVID-19, pagtatasa, at kung ikaw ay kwalipikado, isang paggamot sa pamamagitan ng bibig (oral treatment) sa COVID-19.

Kung ikaw ay nasa mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit mula sa COVID-19, makipag-usap sa iyong doktor o kumuha agad ng pagsusuri para gamutin na serbisyo, kahit na banayad ang iyong mga sintomas. Huwag ipagpaliban: gumagana nang pinakamahasay ang mga medisina kapag ang mga ito ay ibinigay sa lalong madaling panahon pagkatapos na magsimula ang mga sintomas.

Para sa mas marami pang impormasyon sa mga gamot at kung paano makukuha ang mga ito, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidmedicines.

Kailan ako ituturing na malapitang nakasalamuha ng taong may COVID-19?

Ikaw ay "malapitang nakasalamuha" kung ikaw ay nakibahagi sa parehong panloob na espasyo ng hangin sa taong may COVID-19 sa kabuuan na 15 minuto o higit pa sa 24 na oras na panahon habang sila ay nakakahawa*. Ang mga halimbawa ng mga panloob na espasyo ng hangin ay mga tahanan, silid sa paghihintay, at eroplano. Ang halimbawa ng 'kabuuan na 15 minuto o higit pa' ay pagiging naroon sa parehong espasyo ng hangin kasama ang tao sa loob ng 5 minuto na hindi bababa sa 3 magkakaibang panahon sa 24 na oras. Tandaan: ibang kahulugan ng malapitang nakasalamuha ang maaaring gamitin kung ikaw ay nalantad sa trabaho o paaralan.

*Ang taong may COVID-19 ay itinuturing na nakakahawa (ibig sabihin ay maikakalat nila ang COVID-19 sa iba) simula 2 araw bago magsimula ang kanilang mga sintomas hanggang sa magtapos ang kanilang pagbubukod (isolation). Kung nasuri silang positibo para

COVID-19

sa COVID-19 ngunit walang anumang mga sintomas, sila ay itinuturing na nakakahawa mula 2 araw bago kunan ang kanilang pagsusuri hanggang magtapos ang kanilang pagbubukod.

Ano ang dapat kong gawin kung ako ay malapitang nakasalamuha ng taong may COVID-19?

Sa LA County, kung ikaw ay malapitang nakasalamuha ng taong may COVID-19 at wala kang mga sintomas, hindi mo kailangan na magkulong (quarantine). Inaatasan kang magpasuri para sa COVID-19 at subaybayan ang iyong kalusugan at magsuot ng mataas na antas na pamprotektang maskara nang 10 araw. Sundin ang [lahat ng tagubilin](#) para sa mga malapitang nakasalamuha sa ph.lacounty.gov/covidcontacts. Ang ilang mga malapitang nakasalamuha ay inaatasan na magkulong o huwag isama sa trabaho kung sila ay naninirahan o nagtatrabaho sa isang [mataas na panganib na kapaligiran](#). Ang mga taong nalantad sa trabaho o paaralan ay dapat na sundin ang mga tagubilin sa [lugar ng trabaho](#) o [paaralan](#).

Kailan Ako Napapanahon sa Aking mga Bakuna sa COVID-19?

Ikaw ay napapanahon sa iyong mga bakuna sa COVID-19 kapag natanggap mo na ang lahat ng mga inirerekomendang dosis sa pangunahing serye at natanggap mo na ang lahat ng inirerekomendang pampalakas (booster) na dosis kapag ito ay nakatakda na. Ipinapakita ng [Mga Iskedyul ng Bakuna sa COVID-19](#) ng DPH kung kailan ang bawat dosis ay nakatakda na. Alamin pa ang mas marami sa website ng CDC na [Manatiling Napapanahon sa Iyong mga Bakuna sa COVID-19](#).

Paano ako mababakunahan laban sa COVID-19?

Ang mga pagpapabakuna sa COVID-19 ay malawak na makukuha sa buong LA County nang walang tipanan (appointment). Bisitahin ang www.VaccinateLACounty.com at iklik ang “[Paano Mabakunahan](#)” para makahanap ng lokasyong malapit sa iyo. Kung kailangan mo ng tulong sa paggawa ng tipanan (appointment), kailangan ng transportasyon papunta sa lugar ng pagpapabakuna, o hindi makalabas ng bahay, maaari mong tawagan ang **1-833-540-0473** mula 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi 7 araw sa isang linggo. Magagamit rin ang impormasyon sa maraming wika 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa 2-1-1. Ang mga pagpapabakuna ay palaging libre at makukuha ng lahat edad 5 at pataas, hindi alintana ang katayuan sa imigrasyon.

Pwede ba ako makakuha ng gamot para mapigilan ang COVID-19?

Oo, kung hindi ka maaaring tumanggap ng pagpapabakuna sa COVID-19 para sa mga kadahilangang medikal o kung ikaw ay may [banayad o malubhang mahina na imyunidad](#). Ang gamot, na tinatawag na Evusheld, ay ginagamit *bago* ka malantad sa COVID-19. Ibinibigay ito para mapigilan kang mahawa. Ibinibigay ito sa pamamagitan ng iniksyon sa mga taong 12 pataas na tumitimbang ng hindi bababa sa 88 lb. Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidmedicines at makipag-usap sa iyong doktor.

Paano ko maaaring protektahan ang aking sarili at ang iba na magkaroon ng COVID-19?

- **Magpabakuna at kumuha ng pampalakas na bakuna (booster) kapag ikaw ay kwalipikado.** Ito ang pinakamahasag na paraan para maprotektahan laban sa COVID-19. Ang pagpapabakuna ay magpapabagal ng pagkalat ng mga baryante at magpapababa ng mga tiyansa ng paglitaw ng mga bago, mas higit pang mapanganib na mga baryante.
- **Magsuot ng maskara na lapat na akma ang pagkakakasya at nananala ng maayos.** Tingnan ang ph.lacounty.gov/masks para sa mas marami pang impormasyon.
- **Kumuha ng mga medisina para mapigilan ang COVID-19 kung ikaw ay kwalipikado** (tingnan sa itaas).
- **Iwasan ang mga lugar kung saan mas madaling kumalat ang COVID-19**, kabilang ang mga siksikang panloob na lugar, mga saradong espasyo na may mahinang daloy ng hangin, at mga kapaligiran kung saan ang mga tao ay nag-uusap nang malapitan.
- **Pabutihin ang daloy ng hangin.** Buksan ang mga bintana at pintuan at iwasan ang mga panloob na espasyo na may mahinang daloy ng hangin. Tingnan ang [Mga Mungkahi sa Pagbawas ng Panganib sa COVID-19 sa mga Panloob na Lugar](#) ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California at webpage ng CDC na [Pagpapabuti ng Bentilasyon sa Inyong Tahanan](#) para sa mas marami pang impormasyon.

COVID-19

- **Mamili ng mga panlabas na espasyo** para sa mga aktibidad na panlipunan at pagpapalakas.
- **Hugasan ang mga kamay at/o gumamit ng sanitizer para sa kamay nang madalas.** Lalo na pagkatapos magpunta sa mga pampublikong espasyo kung saan ang mga ibabaw ay hinahawakan ng maraming tao. Manatili sa bahay kapag may sakit.

Sundin ang mga tagubilin sa ph.lacounty.gov/covidcontacts kung ikaw ay malapitang nakasalamuha.

Tingnan ang ph.lacounty.gov/reducerisk para sa mas marami pang mungkahi (tips).

Nakaramdam pa rin ako ng tensyon (stress) tungkol sa COVID-19 – ano ang maaari kong gawin?

Habang ang mundo ay patuloy na nakikipaglaban sa COVID-19, maaari kang nababahala, nag-aalala, at natatakot para sa iyong kalusugan at sa kalusugan ng iyong mga mahal sa buhay, mga problemang pinansyal, pagbabago sa estilo ng pamumuhay at iba pang mga kadahilanan ay maaari ring makapagdagdag ng tensyon (stress). Siguruhing magmatyag para sa mga palatandaan ng labis na pagkabalisa, makibahagi sa regular na pangangalagang pansarili, at humanap ng tulong kapag kailangan.

Kung ikaw o ang taong kilala mo ay nahihirapan sa pagkaya, may tulong na makukuha 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa Linyang-tulong ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng LA County sa 1-800-854-7771. Maaari mo ring i-text ang “LA” sa 741741 o makipag-usap sa iyong doktor. Ang pahina ng web na <http://dmh.lacounty.gov/resources> ay may kasamang mga mungkahi (tip) para tumulong pangasiwaan ang tensyon (stress) at mapagbuti ang iyong emosyonal na kalusugan.

Ang mga residente ng LA County ay mayroong libreng akses sa iPrevail.com, isang online na mapagkukunan sa kalusugang pangkaisipan upang makatulong sa pang-araw-araw na mga nagbibigay ng tensyon (stressors) ng buhay. Pagkatapos ng maikling pagsusuri, ikaw ay iuugnay sa pinasadyang suporta na maaaring kabilangan ng pakikipag-usap (chat) kapag kinakailangan sa mga kasamahan na tagapagturo, mga pansariling-bilis na aralin upang mapabuti ang kapakanan, at mga suportang grupo ng komunidad. Magagamit ang iPrevail 24/7 at iniaalok sa Ingles at Espanyol.

Saan ako makakakuha ng mapagkatiwalaang impormasyon tungkol sa COVID-19?

Maraming maling impormasyon tungkol sa COVID-19. Tingnan ang mga mapagkatiwalaang mapagkukunan para sa wastong impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang ang mga sumusunod:

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County: Impormasyon sa COVID-19: ph.lacounty.gov/coronavirus
- Pagpapabakuna sa COVID-19:
 - VaccinateLACounty.com para sa [Kadalasang mga Tanong at pahina ng katotohanan](#) (FAQs and factsheets), impormasyon sa kung [Paano Mabakunahan](#) at marami pang iba.
- [Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California](#)
- [Mga Sentro para sa Kontrol at Pagpigil sa Sakit \(CDC\)](#)
- [World Health Organization \(WHO\)](#)

Tawagan ang Sentro ng Tawagan ng DPH sa **1-833-540-0473** 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi o **2-1-1** (bukas 24/7) kung mayroon kayong anumang mga katanungan o nangangailangan ng tulong para kumuha ng mga bakuna, paggamot, o mga mapagkukunan.

Magbantay para sa mga panloloko sa COVID-19

Habang nagpapatuloy ang pandemyang COVID-19, nananatili pa ring nagtatrabaho ang mga manloloko sa pandaraya sa mga tao dahil sa pera. Upang matutunan pa ang mas marami tungkol sa kung paano iiwasan ang panloloko (scam) at ano ang gagawin kung ikaw ay biktima ng panloloko, bisitahin ang DPH [COVID-19 Mga Panloloko at Pandaraya](#) na webpage.