

Ang COVID-19 ay nagbibigay ng sakit sa mga tao sa kabuuan ng Los Angeles County. Ito ay kumakalat sa pagitan ng mga tao na may malapitang pakikisalamuha sa isa't isa sa pamamagitan ng mga maliliit na patak (droplets) na nagagawa kapag ang isang nahawaang tao ay umubo, bumahing o nagsalita. Ang COVID-19 ay maaaring maikalat ng mga tao na hindi nagpapakita ng mga sintomas.

## 1. Ano ang mga sintomas?

- Ubo, lagnat, hirap sa paghinga ay ang pinaka-karaniwang mga sintomas. Ang ibang mga sintomas ay panggiginaw, pagkapagod, sakit ng kalamnan at katawan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, at pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahan na ito ay hindi kinabibilangan ng lahat ng mga posibleng sintomas.
- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may banayad na mga sintomas at gumagaling sa kanilang mga sarili.
- Ngunit ang mga mas matanda o may mga problema sa kalusugan ay maaaring magkasakit nang malubha. Kung ikaw ay mayroon ng alinman sa mga sintomas na ito, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagsusuri, pagbubukod at pangangalaga.

## 2. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao?

- Panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa sinuman. Ang ilang mga tao na may sakit ay hindi nagpapakita ng mga sintomas, kaya iwasan ang malapitang pakikisalamuha (close contact) hangga't maari.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig na hindi bababa ng 20 segundo o gumamit ng isang hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, o bibig.
- Magsuot ng tela na pantakip sa mukha (face covering). Maraming outreach na mga grupo ang namimigay ng mga pantakip. Kung hindi ka makakakuha ng isa sa mga ito, gumamit ng isang bandana o iba pang tela upang matakpan ang iyong ilong at bibig.



## NOVEL CORONAVIRUS (COVID19)

- Kung ikaw ay higit sa 65, may mga problema sa kalusugan o nagdadalang-tao, isaalang-alang ang manatili sa isang shelter o iba pang uri ng pabahay hanggang sa matapos ang silakbo. Mayroon silang mga serbisyo na tutulong sa iyo na maiwasan ang pagkakasakit.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing 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 magbahagi ng mga inumin, pagkain, mga pipa, mga sigarilyo, mga kobre kama, mga kumot.
- Kung nakikihati ka ng lugar sa isang tao, matulog kayo na ang inyong mga ulo ay nasa magkabilang dulo ng lugar.
- Subukang linisin ang mga bagay na madalas mong hawakan o ng ibang mga tao gamit ang isang panlinis sa bahay o pamunas na may alkohol.

### 3. Paano kung ako ay magkasakit?

- Makipag-ugnayan sa iyong doktor. Kung wala kang doktor, tumawag sa 211 upang makahanap ng isa. Ang isang doktor o klinika ay makatutulong sa pagkuha ng pangangalaga habang ikaw ay may sakit.
- Ipaalam sa isang outreach worker o pangkalye na grupo ng pangangalagang pangkalusugan (health care street team) na ikaw ay may sakit. Maaari silang makatulong sa iyo para makakuha ng pangangalaga, makahanap ng isang ligtas na lugar upang matirhan o 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 sa pakiramdam mo ay lumala ang iyong sakit, tumawag sa **911** o pumunta kaagad sa isang emergency room.