

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

## Kamakailang mga Pagbabago:

01/12/21: Binago para ipakita ang bagong patakaran na nag-aatas ng pag-quarantine nang 10 araw at magsuri sa sarili para sa mga sintomas mula ika-11 Araw hanggang sa ika-14 na araw pagkatapos ng pangkalantad sa COVID-19 o ng paglalakbay.

11/13/20: Binago ang impormasyon sa kung ano ang gagawin kung ikaw ay may mga sintomas, paano naikakalat ang COVID-19, pati na rin kung sino ang kailangan na ibukod at i-quarantine. Nadagdag ng mga mapagkukunan ng kalusugang pangkaisipan (mental health).

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (Public Health) ay nagbibigay babala na ang sakit na coronavirus (COVID-19) ay kalat na sa buong county at hinihiling sa lahat na tumulong na protektahan ang kanilang mga sarili at ating komunidad. Hinihimok ka namin na magkaroon ng kaalaman at maging handa na gawin ang iyong bahagi para pigilan ang paglaki ng COVID-19.

Ang sumusunod na payo ay para sa mga tauhan sa mga Serbisyong Sumusuporta sa Bahay (In Home Supportive Service o IHSS sa akronim nito sa Ingles) na tumutulong sa mga gawain ng sambahayan at mga aktibidad sa pang-araw-araw na pamumuhay tulad ng:

- Paglilinis ng bahay
- Paghahanda ng pagkain / Pagpapakain
- Paglalaba ng damit
- Mga serbisyo sa pansariling pangangalaga (hal., pagbabanyo, pangangalaga sa bibig, pagligo, at pag-aayos ng sarili)

## 1. Paano nalkakalat ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay naikakalat mula sa isang nahawaang tao papunta sa iba pang mga tao:

- Mga patak na nalikha ng pag-ubo, pagbahing at pagsasalita.
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao.

Ang COVID-19 ay maaari ring kumalat sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na may virus at pagkatapos ay hahawakan ang bibig, ilong, o mga mata. Hindi ito ang iniisip na pangunahing paraan ng pagkalat ng virus. Ang ilang mga tao ay nakakakuha ng COVID-19 nang hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas ngunit maaari pa rin nilang maikalat ito sa ibang mga tao.

Ang anumang aktibidad na nagdadala sa mga indibidwal sa kontak sa ibang tao, lalong-lalo na sa kulong o masisikip na lugar, nagdaragdag ng panganib ng pagkalat.

## 2. Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay kinabibilangan ng: lagnat o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pakiramdam na pagod, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, namamagang lalamunan, baradong ilong o sipon, pagtatae, at pagkahilo o pagsusuka ngunit ang iba pang mga sintomas ay maaaring lumabas rin. Ang mga iniulat na sakit ay sumasaklaw mula sa mga taong may banayad na sintomas hanggang sa mga taong nagkakasakit na paminsan-minsan ay humahantong sa pagpapaospital o kahit kamatayan. Ang mga taong higit sa 65 taong gulang, at mga taong may kondisyon sa kalusugan, ay lalong nasa mataas na panganib.

Kung may mga sintomas ka ng COVID-19, kontakin ang iyong doktor at kumuha ng pagsuri para sa COVID-19. Dapat kang manatili sa bahay at malayo sa ibang tao hanggang sa makuha mo ang mga resulta sa COVID-19 na pagsusuri o hanggang sabihin sa iyo ng iyong doktor na wala kang COVID-19. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).

Tawagan ang iyong doktor kung makakuha ka ng iba pang mga sintomas na nagbibigay alalahanin sa iyo ngunit wala sa listahan.

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Kung ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19 o sa tingin ng iyong doktor ay may COVID-19 ka, dapat mong sundin nang mataimtim ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay](#).

### 3. Maaari ba akong masuri para sa COVID-19?

Ang mga taong may mga sintomas ng coronavirus ay dapat na masuri. Kung ikaw ay nakakaramdam ng bagong mga sintomas na sa tingin mo ay mula sa coronavirus, ipaalam ito sa doktor niyo at magtanong tungkol sa pagsusuri ng sarili. Maaari mo ring bisitahin ang [covid19.lacounty.gov/testing/](https://covid19.lacounty.gov/testing/) o tawagan ang 2-1-1 para mag-iskedyul ng isang appointment para sa libreng pagsusuri.

Dapat kang masuri kung ikaw ay [malapitang nakasalamuha](#) ng isang taong may COVID-19. Ito ay para makita kung ikaw ay nahawaan at maaaring nakahawa sa ibang mga tao. Dahil ikaw ay isang malapitang nakasalamuha, dapat kang mag quarantine sa bahay sa loob ng 10 araw mula sa huling pagkakalantad. Tandaan na ito ay pagbabago mula sa nakaraang patnubay, na nangangailangan ng pag-quarantine sa loob ng 14 na araw. Sa ilalim ng mga kasalukuyang tuntunin, maaari mong wakasan ang pag-quarantine pagkatapos ng ika-10 Araw kung walang mga sintomas ang nabuo at kung iyong nasusubaybayan ang iyong kalusugan at labis na maingat sa regular na pag-iingat sa COVID-19 mula ika-11 na Araw hanggang sa ika-14 na Araw. Ang mga regular na pag-iingat ay ang pagsusuot ng pantakip ng mukha sa lahat ng oras kapag nasa paligid ng ibang tao, pagpapanatili ng 6 na talampakan ang layo sa isa't isa, at madalas na paghuhugas ng mga kamay. Kakailanganin mong mag-quarantine para sa 10 ganap na araw kahit na ang iyong pagsusuri (test) ay negatibo. Tingnan ang gabay ng pampublikong kalusugan sa [pag-quarantine sa bahay](#) para sa higit pang impormasyon. Tandaan na ang mga kasalukuyang panuntunan ay para rin sa sinuman na dumarating o bumabalik sa Los Angeles County pagkatapos ng paglalakbay sa labas ng Southern California na mag-quarantine ng sarili sa bahay o sa isang lugar na pantirahan. Ang mga panuntunan para sa pag-quarantine ay pareho ngunit nalalapat kung ikaw ay nakapaglakbay alam mo man o hindi na ikaw ay nalantad sa isang nahawaang tao.

### 4. Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao mula sa COVID-19?

Para tulungang pigilan ang pagkalat ng COVID-19, ang lahat ay dapat na sanayin sa mga aksyong ito:

**Paghuhugas ng kamay:**

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Ito ay dapat na gawin bago at pagkatapos ng anumang mga aktibidad sa pag-aalaga, at lalo na pagkatapos mong alisin ang mga guwantes o iba pang pamprotektang damit.
- Gumamit ng sabon at tubig na may hindi bababa sa 60% ang alkohol kung ang sabon at tubig ay hindi magagamit.
- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahuhugasang mga kamay.

**Magsuot ng naaangkop na proteksyon sa panahon ng mga aktibidad sa pag-aalaga:**

**Mga guwantes:**

Magsuot ng patapon (disposable) na mga guwantes para sa lahat ng mga gawaing pag-aalaga at pangkalahatang serbisyo sa paglilinis, lalo na kapag ikaw ay may kontak sa:

- Dugo
- Mga likido mula sa katawan
- Mga sekresyon (tulad ng laway habang nagbibigay alaga ng bibig)
- Mga ekskresyon (tulad ng dumi o ihi habang nagbabanyo)
- Hindi-buo na balat
- Mga ibabaw o mga tela na nadumihan ng dugo o iba pang mga materyal na nakakaimpeksyon

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

## Mga maskara o pantakip sa mukha (facemask)

Magsuot ng minsanang gamit na pantakip sa mukha sa panahon ng mga aktibidad sa pag-aalaga kung ang pasyente ay may karamdaman sa palahingahan, kung hindi man, siguruhin na magsuot ng isang telang pantakip ng mukha sa lahat ng oras kapag nasa paligid ng ibang tao. Tiyakin na maglagay rin ng isang maskara o isang telang pantakip ng mukha sa pasyente habang ginagawa ang mga aktibidad na ito. Ang mga telang pantakip ng mukha ay hindi dapat ilagay sa mga batang wala pang 2 taong gulang, sinumang tao na hirap sa paghinga, o walang malay, o hindi magawang tanggalin ang maskara o telang pantakip ng mukha nang walang tulong. Ang mga taong inatasan na huwag magsuot ng isang telang pantakip ng mukha ng isang doktor ay dapat na gumamit ng isang panangga sa mukha na may maluwang na telang nakalakip sa ilalim.

Itapon ang mga minsanang gamit na pantakip sa mukha at mga guwantes pagkatapos ng bawat paggamit. Huwag gamiting muli.

- Kapag nagtatanggal ng mga guwantes at pantakip sa mukha, unang tanggalin at itapon ang mga guwantes. Pagkatapos, hugasan agad ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo o gumamit ng isang hand sanitizer na may alkohol pagkatapos. Sunod, tanggalin at itapon ang pantakip sa mukha, at muling hugasan agad ang mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng isang hand sanitizer na may alkohol sa lalong madaling panahon na ikaw ay tapos na.

## Mga aprons/Mga gown

Pag-isipan ang paggamit ng isang plastik na magagamit muli o maaaring hugasan na gown o apron at disimpektahin sa pagitan ng mga paggamit.

- Para sa mga gawaing pag-aalaga na maaaring mangyari ang mga pagtalsik at mga pagspray.
- Para sa mga gawaing pag-aalaga na nangangailangan ng direktang kontak/pakikisalamuha sa isang kliyente tulad ng pagligo.

## Paliligo/Pagbabanyo:

- Kung maaari, magbigay ng pagpapaligo sa higaan ang pasyente na may mga sintomas ng sakit sa paghinga para maiwasan ang mga pagtalsik at pagkabasa ng mga pantakip sa mukha. Kung maaari, isara ang takip ng inidoro o palikuran bago i-flush para maiwasan ang pagspray o pagtalsik.

## Paglalaba:

- Labhan ang mga bagay alinsunod sa mga tagubilin ng tagagawa. Kung maaari, labhan at patuyuin ang mga bagay gamit ang pinakamainit na setting na nakasaad para sa tela.
- Huwag pagpagin ang labahin.
- Kung nadumihan ang labahin, magsuot ng patapon (disposable) na mga guwantes at ilayo ang nadumihang mga bagay mula sa iyong katawan habang naglalaba. Hugasan ang iyong mga kamay kaagad pagkatapos na tanggalin ang mga guwantes.
- Ang maduming labahin mula sa isang may sakit na tao ay maaaring labhan kasama ng mga bagay mula sa ibang mga tao.

## Pagpapakain:

- Hugasan ang mga kamay bago gumawa ng pagkain at magsuot ng tamang pamprotektang kagamitan kabilang ang mga guwantes at maskara kung ang pasyente ay may sakit habang pinapakain. Magsuot ng mga guwantes habang naghuhugas ng mga kagamitan sa pagkain at hugasan ang mga kamay pagkatapos tanggalin ang mga guwantes.

## Paglilinis ng bahay:

- Linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na regular na nahahawakan. Kasama na rito ang mga mesa, mga hawakan ng pinto, mga suwits ng ilaw, mga patungan, mga hawakan, mga lamesa, mga telepono, mga keyboard, mga palikuran, mga gripo, at mga lababo.
- Para sa pagdisimpekta, mga natunaw sa solusyon sa pagpapaputi ng sambahayan, mga alkohol na solusyon na hindi bababa sa 70% na alkohol, at ang pinaka karaniwang mga pambahay na pandisimpekta na nakarehistro sa EPA ay mabisa. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang Gabay ng Pamublikong Kalusugan "[Pag-iwas ng Pagkalat ng Sakit sa Palahingahan sa loob ng Bahay.](#)"

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

## 5. Ano ang aking gagawin kung sa aking palagay ay mayroon akong mga sintomas ng COVID-19?

Kung sa tingin mo ay may mga sintomas ka ng COVID-19, dapat kang tumawag sa iyong doktor at humingi ng payo.

- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit. Subukang makakuha ng ibang tao para alagaan ang pasyente
- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Kumuha ng pagsusuri para sa COVID-19.
- Kung ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19, magbukod sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw na ang nakalipas pagkatapos nagsimula ang iyong mga sintomas na lumitaw AT hindi bababa sa 1 araw pagkatapos na ang iyong lagnat ay nawala nang hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat AT ang iyong mga sintomas ay bumuti na. Tingnan ang [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) para sa higit pang impormasyon. Kung ikaw ay nasuring negatibo para sa COVID-19 o sinabi sa iyo ng iyong doktor na wala kang COVID-19, manatili sa bahay hanggang mawala ang iyong lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na nakapagpapababa ng lagnat sa hindi bababa sa 24 na oras at ang iyong mga sintomas ay bumuti na.
- Kung ikaw ay nakatira na kasama ng pasyente at walang ibang mga tagapagbigay ng pangangalaga, limitahan ang oras na ginugugol sa kuwarto ng pasyente at gumamit ng hiwalay na banyo.
- Magsuot ng isang pantakip sa mukha habang nangangalaga at magsuot din ng isang pantakip sa mukha ang pasyente kung ligtas gawin ito.
- Iwasan ang ibahagi ang personal na mga gamit sa sambahayan tulad ng mga pinggan, mga baso, mga tasa, mga kagamitan sa pagkain, mga tuwalya, o mga kobre kama sa ibang mga tao sa bahay. Pagkatapos na gamitin ang mga bagay na ito, dapat hugasan ng mabuti ang mga ito gamit ang sabon at tubig.
- Regular na linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas hawakan tulad ng mga patungan, mga lamesa, mga hawakan ng pinto, mga kagamitan sa banyo, mga palikuran, mga telepono, mga keyboard, mga tablet, at mga lamesa sa tabi ng higaan.

Kung ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19, sabihan ang lahat ng iyong mga malapitang nakasalamuha na kailangan silang mag-quarantine sa loob ng 10 araw pagkatapos ng huli nilang pakikisalamuha sa iyo. Tingnan ang [pag-quarantine sa tahanan](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) para sa mga malapitang nakasalamuha ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) para sa higit pang impormasyon.

## 6. Paano kung ako ay nalantad sa isang taong may COVID-19 ngunit walang mga sintomas?

- Kung ikaw ay malapitang nakasalamuha, kailangan mong mag-quarantine ng 10 araw mula sa huling pagkakalantad. Maaari mong tapusin ang iyong quarantine pagkatapos ng ika-10 Araw kung walang mga sintomas ang mabubuo at kung iyong sinusubaybayan ang iyong kalusugan at sobrang maingat sa mga regular na pag-iingat sa COVID-19 mula ika-11 Araw hanggang ika-14 na Araw. Isa itong pagbabago mula sa nakaraang tuntunin na nag-aatas ng 14 na araw ng pag-quarantine. Ang mga regular na pag-iingat ay kinabibilangan ng pagsusuot ng pantakip ng mukha kapag nasa paligid ng ibang tao, pagpapanatili ng 6 na talampakang layo mula sa ibang tao, at madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay. Ipinapayo na ikaw ay masuri para matsek kung ikaw ay nahawaan. Kung nasuri kang negatibo, kailangan mo pa ring mag-quarantine nang 10 araw. Tingnan ang gabay ng pampublikong kalusugan sa [pag-quarantine sa tahanan](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) para sa karagdagang impormasyon sa kung sino ang maituturing na malapitang nakasalamuha at ano ang dapat nilang gawin. Muli, tulad ng nakatala sa itaas, dapat ka ring mag-quarantine kung ikaw ay naglakbay sa Los Angeles County pagkatapos na lumabas ng Southern California maging ikaw man ay bagong dating o isang residenteng pauwi.
- Kung ikaw ay hindi malapitang nakasalamuha ng isang taong may COVID-19, wala nang dapat gawin maliban sa [magsanay ng pang-araw-araw na pag-iwas](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) at pisikal (panlipunang) na pagdistansya, at subaybayan ang iyong sarili para sa lagnat at ubo.
- Kung ikaw ay may nakasalamuha na isang tao na nakasalamuha ng isang taong may COVID-19, ngunit hindi nagkaroon ng mga sintomas (hal. Kontak ng isang kontak), hindi ka itinuturing na nalantad sa COVID-19. Hindi na kailangang gumawa ng anupaman maliban sa [magsanay ng pang-araw-araw na pag-iwas](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) at pisikal (panlipunang) na pagdistansya.

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

## 7. Paano kung ako ay nababahala tungkol sa COVID-19?

Normal lang na makaramdam ng pagkabalisa o stress kapag ikaw ay nakakarinig, nakakabasa, o nakakanood ng mga balita tungkol sa COVID-19. Mahalagang alagaan ang iyong sariling pisikal at kalusugang pangkaisipan. Ang [COVID-19 webpage](#) ng Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) at ang 211LA webpage [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health) ay nagkaloob ng mga lokal na mapagkukunan para tugunan ang mga pangangailangan at pagkabahala sa kalusugang pangkaisipan at pagkamabuti. Ang mga residente ng LA County ay may libreng akses sa [Headspace Plus](#). Ito ay isang koleksyon ng mga mapagkukunan sa kaisipan at meditasyon sa Ingles at Espanyol. Mayroon din itong mga ehersisyo sa paggalaw at pagtulog para tumulong na pangasiwaan ang stress, takot, at pagkabalisa na nauugnay sa COVID-19. Ang gabay at mga mapagkukunan ay magagamit rin sa CDC webpage, [Pagkaya sa Stress](#). Kung gusto mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan, kontakin ang iyong doktor o Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County Sentro ng Akses (Department of Mental Health Access Center) 24/7 na Linya ng Tulong (Helpline) sa (800) 854-7771. Pwede ka ring mag text ng "LA" sa 74174.

## 8. Alamin kung saan makakakuha ng maaasahang Impormasyon

Mag-ingat sa mga peke, maling mga balita at mga panloloko tungkol sa COVID-19. Bisitahin ang COVID-19 webpage sa panloloko ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](https://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) ng Pamublikong Kalusugan para sa impormasyon at mga mapagkukunan sa kung paano [iwasan ang COVID-19 mga panloloko sa pangangalagang pangkalusugan](#). Ang tamang impormasyon, kasama ang mga abiso ng mga bagong kaso sa LA County, ay palaging ibabahagi ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng LA County. Ang website ay may karagdagang impormasyon sa COVID-19.

- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Sosyal (Social) media: @lapublichealth
- Tumawag sa 2-1-1