

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Malalang Kondisyon, at mga Tagapag-alaga

Kamakailang mga Pagbabago

10/26/20: Binago ang listahan ng mga sintomas, binago ang haba ng panahon para magbukod kung nahawaan ng COVID-19, idinagdag ang impormasyon sa pagkaya sa stress.

Ang gabay na ito ay para sa mga tao na may mga kapansanan o seryosong kondisyon ng malalang kalusugan at kanilang mga miyembro at tagapag-alaga. Nagbibigay ito ng impormasyon na tutulong sa iyo para maiwasan na mahawa at tutulong sa ating lahat na pabagalin ang pagkalat ng impeksyon ng COVID-19 sa Los Angeles County.

Ang mga taong nahawaan ng COVID-19 ay maaaring magkaroon ng malawak na saklaw ng mga sintomas – may mga tao na walang mga sintomas, mga taong may mga sintomas na tila isang sipon o trangkaso, at mga tao na malubhang may sakit at dapat na pumunta sa ospital. Sa kanyang pinaka-sukdulan, ang impeksyon sa COVID-19 ay maaaring humantong sa kamatayan. Habang ang antas ng mga sintomas ay nag-iiba-iba sa bawat indibidwal, ang mga taong may malalang kondisyon, kabilang ang sakit sa puso, baga at bato at diabetis, pati na rin ang pinababang pagana ng panlaban sa sakit (immune), ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit kung sila ay mahahawaan. Ang mga taong may kapansanan na nakakaapekto sa pagana ng baga ay maaaring nasa pinataas na panganib rin.

PROTEKSYON NG INDIBIDWAL AT TAGAPAG-ALAGA SA BAHAY

Heto ang mga hakbang na maaari mong gawin para maiwasan ang impeksyon o, kung ikaw ay may mga palatandaan ng sakit, pangasiwaan ang iyong pangangalaga sa bahay. Bilang isang tagapag-alaga (caregiver), maaari kang makipagtulungan sa iyong kliyente o miyembro ng sambahayan para umaksyon sa mga hakbang na ito.

1. Unang-una sa lahat, manatili sa bahay! Ang pinakamahasag na paraan para hindi mahawaan ay ang bawasan ang pakikisalamuha sa mga taong may dala-dalang virus at sa mga lugar kung saan ang mga nahawaang tao ay naroroon.
 - Kung walang paraan para maiwasan ang paglabas, siguruhin na magpanatili ng anim na talampakan sa pagitan mo at ng ibang mga tao. Lumayo sa sinuman na nagpapakita ng mga palatandaan ng pagkakasakit, tulad ng pag-ubo o pagbahing. Inaakala na pangunahing kumakalat ang virus ng tao-sa-tao sa oras ng malapitang personal na pakikisalamuha at sa pamamagitan ng mga patak ng palahingahan kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumabahing.
 - Magdala ng hand sanitizer at gamitin yon nang madalas habang ikaw ay nasa labas. Maaaring posible na makakuha ng COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na may virus at pagkatapos ay hahawakan ang iyong sariling bibig, ilong, o mga mata. Kung hahawak ka sa anumang mga ibabaw habang ikaw ay nasa labas, subukang humanap ng isang lugar para maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa buong dalawampung segundo. Kung hindi mo yan magagawa, gumamit ng hand sanitizer. Iwasang hawakan ang iyong mukha habang nasa labas. Sa anumang oras, dapat mo lamang hawakan ang iyong mukha pagkatapos na maghugas ng iyong mga kamay.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Malalang Kondisyon, at mga Tagapag-alaga

2. Pangalawa, siguruhin na mayroon ka ng lahat ng bagay na iyong kailangan para tugunan ang mga patuloy na pangangailangan sa kalusugan. Ito ay ang mga bagay na kakailanganin mo sa lahat ng oras, ngunit lalong-lalong mahalaga na siguruhin na sila ay naisaayos na ngayon.
 - Siguruhin na mayroon kang Personal na Plano sa Emerhensya. Makakakita ka ng uri (form) na dinisenyo para sa mga tao na may mga malalang kondisyon o kapansanan mula sa Ahensya ng Serbisyo sa Kalusugan at Tao ng California sa Personal na [Plano sa Emerhensya para sa mga Taong may mga Pangangailangan sa Akses at Paggana](#). Ang plano ay tutulong sa iyo na makuha ang pangangalaga na kailangan mo kung ang iyong regular na tagapag-alaga ay nagkasakit o dapat na nasa bahay para mangalaga sa mga miyembro ng pamilya. Makakatulong rin ito kung ikaw ay magkakasakit sa virus o haharap sa anumang iba pang emerhensya. Siguruhin na napapanatili itong nabago ng kasalukuyang impormasyon tungkol sa:
 - Paano makikipag-ugnay sa lahat ng iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare providers), kabilang ang mga espesyalista at therapist, at anumang mga 24/7 na ugnay (link) na ipinagkakaloob ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) o plano sa kalusugan (health plan) kapag kailangan mo ng pangangalaga sa isang emerhensya;
 - Impormasyon ng kontak para sa isang parmasya na tinatangkilik mo;
 - Iba pang mga serbisyo na iyong inaasahan, tulad ng mga programa sa pagkain, mga tagapag-ugnay ng pangangalaga o mga serbisyo ng telehealth.
 - Gumawa ng mga pagsasaayos para makuha ang pangangalaga na kailangan mo mula sa anumang mga kritikal na serbisyong medikal sa labas ng tahanan, tulad ng mga sentro ng dialysis, infusion, paggamot sa dugo o chemotherapy. Kung kailangan mong lumabas para tumanggap ng mga serbisyong ito, siguruhin na mayroon kang plano ng transportasyon na nagpapahintulot sa iyo na makapunta roon na walang karagdagang panganib ng pagkakalantad. Kung gagamit ka ng pampublikong transportasyon, iwasan ang mga oras na abala. Maaari kang makakuha ng mga pagbabago tungkol sa mga bus at tren ng Los Angeles sa panahon ng pagsiklab ng COVID-19 sa <https://www.metro.net/>. Isang mabuting mapagkukunan ng tulong sa transportasyon ay ang programa ng Akses ng County (https://accessla.org/riding_access/overview.html#).
 - Panatilihing nasa maayos ang pangmatagalan na kagamitang medikal. Siguruhin na ang lahat ng kagamitan ay nasa gumaganang ayos at ginagamit ayon sa tagubilin na nasa gabay ng produkto. Alamin kung saan tatawag kung mayroon kang mga problema sa kagamitan. Isa pa, siguruhin na may sapat kang mga medikal na gamit na karaniwang napapalitan (non-durable).
3. Hangga't maaari, habang ikaw ay nasa bahay, limitahan ang malapitang pakikisalamuha sa mga tao maliban sa iyong (mga) tagapag-alaga. Kung posible, kahit na ang mga miyembro ng pamilya ay dapat na lumayo sa ligtas na anim (6) na talampakan at dapat mong iwasan ang pagsasalo-salo ng mga bagay-bagay tulad ng mga cell phone, remote ng TV, mga kubyertos o iba pang mga gamit sa kusina o sambahayan. Iwasan rin na hawakan ang mga swits ng ilaw, hawakan ng pinto, pintuan ng mga de-koryenteng kasangkapan sa bahay (appliances) at iba pang mga pang-ibabaw sa tahanan na nahawakan

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Malalang Kondisyon, at mga Tagapag-alaga

na ng ibang tao. Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer pagkatapos ng anumang pakikisalamuha sa isang napagsasaluhang ibabaw (shared surface).

4. Kung mayroon kang isa o higit pang mga tagapag-alaga na tumutulong sa bahay o sa personal na pangangalaga, dapat maging napaka-ingat nila na hindi madadala ang virus sa iyong bahay. Nangangahulugan yan na dapat maging maingat sila tungkol sa kanilang sariling kalusugan. Kung mayroon sila ng anumang mga sintomas ng pagkakasakit at kung mayroon kang isang alternatibong tagapag-alaga, dapat silang manatili sa bahay.

Kahit na sila ay hindi nagpapakita ng anumang mga palatandaan ng sakit, dapat na magsuot ng mga patapong (disposable) guwantes at maskara sa mukha (face mask) ang (mga) tagapag-alaga sa anumang oras kapag ang kanilang trabaho ay nangangailangan ng malapitang pakikisalamuha sa iyo. Dapat pareho kayong maingat na pinupunasan ang mga ibabaw na pareho niyong hinahawakan. Gumamit ng mga panlinis sa bahay at mga pandisimpekta na rehistrado sa EPA na angkop para sa ibabaw, sumusunod sa mga tagubilin ng tatak o label. Ang mga label na naglalaman ng mga tagubilin para sa paggamit ng produktong panglinis kabilang kung paano maging maingat kapag ginagamit ang produkto, tulad ng pagsusuot ng mga guwantes at pagsisiguro na may magandang daloy ng hangin kapag ginagamit. Ang kagawaran ng pampublikong kalusugan ay nagpaskil ng mga gabay para sa [paglilinis sa bahay](#) na maaari mong magamit.

5. Mag-ayos para sa pagkain na hinahatid sa iyong bahay nang sa gayon wala sinuman sa iyo o sa (mga) tagapag-alaga mo ang dapat na mamili. Ang ilan sa mga pamilihan ng groseri (grocery chain) ay may mga serbisyo ng paghahatid (delivery services) at maraming restawran na hindi karaniwang naghahatid ay ginagawa na ito ngayon. Kung ikaw ay higit sa 60 o may limitadong pagkilos, maaari ka ring maging karapat-dapat para sa mga pagkain na inihahatid sa bahay mula sa Meals on Wheels (tingnan ang [Meals on Wheels](#)) o ang Ahensyang Panglugar sa Pagkakaedad ng Los Angeles County (tingnan ang [mga Serbisyo sa Pagkakaedad ng LA County](#)).

Siguruhin na ang sinuman na naghahatid sa iyong tahanan ay iniwan ang mga bagay (item) sa labas ng iyong pinto para maiwasan ang pagkakaroon ng direkta at harapang pakikisalamuha. Madali itong gawin kung maisasaayos mo ang pagbabayad online para sa anumang bagay na inihahatid.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagbibitbit ng pagkain o iba pang mga inihahatid na bagay, tanungin ang taong tagahatid na bigyan ka ng oras na humakbang papalayo habang dinadala nila papasok ang bagay at magpanatili ng anim na talampakang distansya mula sa kanila habang sila ay nasa iyong tahanan. Siguraduhin na linisin ang anumang ibabaw na maaari nilang mahawakan sa iyong bahay pagkatapos ng kanilang pagbisita. At panatiliing maikli ang pagbisita.

KUNG MAGKAKARON KA NG MGA SINTOMAS NA MAAARING DAHIL SA COVID-19

6. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng isa o higit pa sa sumusunod: lagnat, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, panggiginaw, pagkapagod, mga sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahan ng mga sintomas na ito ay hindi kumpleto.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Malalang Kondisyon, at mga Tagapag-alaga

7. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas na maaaring dahil sa COVID-19, dapat kang manatili sa bahay, at tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) tungkol sa pangangailangan sa pagsusuri at pagbubukod. Kung mayroon kang mga banayad na sintomas, dapat mong magawang manatili sa tahanan at magpagaling sa bahay. Huwag kang pupunta sa tanggapan ng doktor nang hindi muna tumatawag. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcare.
8. Kung mayroon kang COVID-19, tandaan na ang mga gabay para sa pangangalaga sa bahay ay maaaring kailanganin na baguhin para matugunan ang iyong mga pangangailangan. Ang mga pamantayang gabay ay:
 - Magpahinga, uminom ng mga likido, pangasiwaan ang mga sintomas gamit ang mga gamot na hindi kailangan ng reseta. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa anumang iba pang mga hakbang na mahalaga para mapangasiwaan mo ang mga sintomas ng COVID-19 habang pinakikitunguhan ang iyong patuloy na pangangailangan sa kalusugan.
 - Sa pangkalahatan, ang mga indibidwal na nahawaan ng COVID-19 ay inaatasan na magbukod ng sarili (lumayo mula sa ibang mga tao) sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw at 1 araw (24 na oras) pagkatapos na mawala ang lagnat (na hindi ginagamitan ng gamot na nakapagpapababa ng lagnat) at ang mga sintomas (hal. ubo at pangangapos ng hininga) ay bumuti na. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidisolation.
9. Kung mas lumalala ang iyong mga sintomas habang nasa bahay, halimbawa, kung lalong lumalala ang iyong pangangapos ng hininga, o nakakaranas ka ng pagsisikip ng dibdib o pakiramdam ng pagkalito, agad na makipag-ugnayan sa iyong doktor. Maaaring naaangkop para sa iyo na maalagaan sa isang ospital. Kung yan ay kinakailangan, ang iyong doktor o isang miyembro ng pamilya o tagapag-alaga ay maaaring tawagan ang 911 para isaayos ang paghahatid ng ambulansya.

Kung nahihirapan kang huminga, nakakaramdam ng sakit o presyon sa iyong dibdib, may mangasulngasul na labi o mukha o nakakaranas ng biglaang pagkalito o hirap sa paggising, tawagan ang 911 o pumunta agad sa isang silid pang-emerhensya (emergency room).

MGA INDIBIDWAL NA MAY MGA KAPANSANAN AT MALALANG KONDISYON AT KANILANG MGA TAGAPAG-ALAGA SA MGA TINAUHANG PASILIDAD (STAFFED FACILITIES)

Ang mga prinsipyo na tinalakay sa itaas ay nalalapat rin sa mga tinauhang pasilidad. Dapat na idisenyo ang pangangalaga para pababain ang iyong panganib sa pamamagitan ng panlipunang pagdistansya at maingat na pagkontrol ng impeksyon. May mga detalyadong tagubilin ang DPH para sa mga taong nangangasiwa sa lahat ng uri ng mga programa sa paninirahan ng grupo-grupo (tingnan ang [Gabay sa Pasilidad ng Pagkakatatipon](#) at [Gabay sa Pasilidad ng Pinahusay na Pag-aalaga](#) ng DPH), ngunit dapat rin na nalalaman mo ang mga gabay upang iyong masiguro na sila ay nasusunod.

ALAMIN KUNG SAAN MAKAKAKUHA NG MAAASAHANG IMPORMASYON

Napakahalaga na malaman kung saan makakakuha ng tunay na impormasyon tungkol sa kung paano iwasan ang impeksyon ng COVID-19 at alagaan ang iyong sarili kung ikaw ay magkakasakit. Para sa kumpletong

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Malalang Kondisyon, at mga Tagapag-alaga

gabay tungkol sa ligtas na pangangasiwa sa mga lugar ng magkakatipong paninirahan at iba pang mga gabay at talaan ng katotohanan, bisitahin ang coronavirus website ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan: [Pahina ng Impormasyon sa Coronavirus ng DPH](#).

PAKIKITUNGO SA STRESS

Kung ang mga pag-aalala tungkol sa sakit o inaatas na pagbubukod upang maiwasang magkasakit ay nakapagpapalungkot sa iyo, may tulong na magagamit mula sa Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County (Los Angeles County Department of Mental Health o DMH). Ang [COVID-19 webpage](#) ng DMH at ang 211LA webpage ay nagkakaloob ng mga lokal na mapagkukunan para tugunan ang mga pangangailangan at pagkabahala sa kalusugang pangkaisipan at kabutihan. 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 ang Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 Helpline sa 1-800-854-7771.

Kung mayroon kang mga katanungan at gustong makipag-usap sa isang tao, tawagan ang Los Angeles County Information line 2-1-1, na magagamit 24 na oras sa isang araw.

