

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

Kamakailang mga Update:

12/30/20: Nagdagdag ng mga mapagkukunan para sa pagkaya sa stress at pagkuha ng tulong.
11/30/20: Ang mga pagtitipon na kasama ang mga indibidwal na labas sa iyong sambahayan ay ipinagbabawal.

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County ay nagbibigay babala na ang sakit na coronavirus (COVID-19) ay lagapan sa buong county at hinihiling sa lahat na gawin ang kanilang bahagi para protektahan ang kanilang mga sarili at ating komunidad. Hinihikayat ka namin na mabigyang kaalaman at maghanda ng isang plano ng sambahayan (household plan) para tulungang protektahan ang iyong kalusugan at kontrolin ang pagkalat ng COVID-19. Heto ang mga pangunahing kaalaman (basics) na kailangan mong malaman at gawin.

Alamin ang mga katotohanan tungkol sa pagkalat ng COVID-19

Kumakalat ito sa ibang mga tao mula sa isang nahawaang tao sa pamamagitan ng:

- Mga maliliit na patak na nagagawa sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahing, at pagsasalita
- Malapitang personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga para sa isang nahawaang tao

Ganap na 1/3 ng mga tao na nagkakaroon ng COVID-19 ay hindi nagpapakita ng anumang mga sintomas ngunit naikakalat pa rin ang virus. Nangangahulugan yan na dapat mong tratuhin ang lahat ng tao na nasasalubong mo na tila sila ay maaaring nahawaan at maipasa ang virus sa iyo. Nangangahulugan rin ito na maaaring nahawaan ka na at hindi alam ito. Maaari ring kumalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na may virus at pagkatapos ay hahawakan ang bibig, ilong, o mata, ngunit hindi ito ang iniisip na pangunahing paraan na kumakalat ang virus.

Kilalanin ang mga sintomas ng COVID-19

Ang mga taong may COVID-19 at walang mga sintomas ay nakapag-ulat ng isang hanay ng pagkakasakit mula sa mga banayad na sintomas hanggang sa malubhang sakit na nangangailangan ng pagpasok sa ospital o humantong kahit sa kamatayan. Ang mga sintomas ay kinabibilangan ng:

- Lagnat
- Ubo
- Pangangapos ng hininga/hirap sa paghinga
- Pagkapagod
- Panggiginaw
- Baradong ilong o sipon
- Sakit ng kalamnan o katawan
- Sakit ng ulo
- Namamagang lalamunan
- Pagkahilo o pagsusuka
- Pagtatae
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy

Manatiling ligtas: Iwasan ang mga pagtitipon

Mula Disyembre 18, 2020, ang mga pribado at pampublikong pagtitipon na may kasamang mga indibidwal na hindi mula sa iyong sambahayan ay ipinagbabawal (hindi saklaw ang mga serbisyo o protesta na batay sa pananampalataya). Ang mga pribadong pagtitipon kasama ang mga tao mula sa magkakaibang sambahayan ay pinatataas ang panganib ng transmisyong ng COVID-19. Bilang resulta, ang pagtitipon kasama ang mga tao na hindi mula sa iyong sambahayan ay pansamantalang hindi pinapayagan. Maaari mong malaman kung ano ang pinapayagan at hindi pinapayagan anumang oras sa pamamagitan ng pagpunta sa: [Mga Halimbawa ng Bukas sa LAC](#).

Magsanay ng Pisikal na Pagdistansya

Para pigilan ang COVID-19 sa iyong komunidad, ang lahat ay dapat na magsanay ng pisikal na pagdistansya (kilala rin bilang panlipunang pagdistansya). Nangangahulugan ito ng pagpapanatili ng 6 na talampakang layo mula sa ibang mga tao kailanman posible. Ang mga gabay para sa pisikal na pagdistansya:

- Subukang magpanatili ng distansya na hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa mga taong labas sa iyong sambahayan sa lahat ng oras.

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

- Hangga't maaari manatili sa bahay! Lisanin lamang ang iyong bahay para sa mga kinakailangang aktibidad tulad ng pagpunta sa doktor o sa tindahan ng groseri (grocery). Kung ikaw ay isang kinakailangan manggagawa (essential worker) at hindi makapagtrabaho mula sa bahay, pumunta sa iyong lugar ng trabaho ngunit magsanay ng pisikal na pagdistansya habang ikaw ay naroroon.
- Makipag-usap sa iyong employer o amo tungkol sa mga opsyon para sa pagtatrabaho mula sa bahay.
- Iwasan ang anumang mga lugar kung saan maraming tao ang nagsasama-sama (pampublikong transportasyon, mga tindahan, mga kalyeng nagsisikip dahil sa dami ng tao).
- Kung kailangan mo ng pangangalaga, tawagan ang iyong doktor o dentista para malaman kung sila ay nag-aalok ng telemedicina o pagpapayo sa telepono. Kung, gayunpaman, ikaw at mga miyembro ng iyong pamilya ay nakatakda na para sa nakagawiang pagbabakuna, kontakin ang iyong tagapagbigay (provider) para iiskedyul sila. Kung kailangan mo ng emerhensyang pangangalaga, tawagan ang 911.
- Kanselahin ang lahat ng hindi kinakailangang paglalakbay/pagbyahe, kabilang ang paglalakbay para sa bakasyon, turismo, o paglilibang.
- Iwasan ang pampublikong transportasyon kung kakayanin mo.
- Iwasan ang anumang pisikal na kontak sa mga tao maliban sa mga miyembro ng iyong sambahayan. Gumawa ng mga paraan para batiin ang mga indibidwal na labas sa iyong sambahayan na hindi nangangailangan sa iyong lumapit nang mas malapit kaysa sa 6 na talampakan.

Iwasan ang pagkalat

- Magsuot ng isang telang pantakip ng mukha sa lahat ng oras kapag ikaw ay nasa labas at nasa paligid ng ibang tao. Siguruhin na natatakpan nito ang iyong ilong at iyong bibig – tingnan ang [Gabay para sa mga Telang Pantakip ng Mukha](#) ng Pampublikong Kalusugan para sa higit pang impormasyon.
 - Ang mga sanggol ay hindi dapat magsuot ng mga pantakip ng mukha ngunit ang mga bata sa pagitan ng mga edad na 2 at 8 ay dapat na gamitin sila sa ilalim ng pangangasiwan ng nakatatanda (adult).
 - Ang sinuman na sinabihan ng kanilang medikal na tagapagbigay (medical provider) na sila ay hindi ay hindi dapat magsuot ng pantakip ng mukha sa halip ay dapat na magsuot ng panangga sa mukha na may maluwang na tela sa ibabang dulo, para sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga't ito ay pinahihintulutan ng kanilang kondisyon. Isang telang maluwang na akmang-akma sa ilalim ng baba ay mas mainam.
 - Ang mga maskara (masks) na may isang paraan ng hingahan (one-way valves) ay hindi dapat gamitin.
- Ituro sa iyong pamilya ang kahalagahan ng paggawa ng mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon sa bahay:
 - Hugasan ang 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 hand sanitizer sa kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol sa loob ng 20 segundo.
 - Huwag ibahagi ang mga bagay tulad ng mga kutsara at tinidor, mga tasa, pagkain, at inumin.
- Regular na linisin at disimpektahin ang lahat ng madalas na hawakan na mga ibabaw at mga bagay, tulad ng mga 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 at sundin ang mga nakatatak na direksyon.
 - Linisin ang mga ibabaw at mga bagay upang maalis ang dumi at disimpektahin ang mga ito upang mamatay ang mga mikrobyo.
 - Sundin ang mga tagubilin sa mga nakatatak sa produkto, kabilang ang pagsusuot ng mga guwantes at pagkakaroon ng magandang bentilasyon. Gumamit ng mga panlinis ng bahay at nakarehistro-sa-Environmental Protection Agency (EPA) na mga pandisimpekta na naaangkop sa ibabaw.
 - Upang malaman kung ang produkto ay gumagana laban sa mga virus, basahin ang nakasaad sa produkto, tumawag sa 1-800 na numero na nasa etiketa o bumisita sa www.epa.gov.
 - Ang isang pagpapaputi (bleach) na solusyon ay maaari ding gamitin bilang isang pandisimpekta - ihalo ang 4 na kutsarita ng pagpapaputi sa 1 quart ng (4 na baso) tubig, o para sa isang mas malaking gamit, magdagdag ng 1/3 na tasa ng pagpapaputi sa 1 galong (16 na baso) tubig.

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

- Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang Gabay ng Pampublikong Kalusugan [Pag-iwas sa Pagkalat ng Sakit sa Palahingahan sa Loob ng Bahay](#).

Pagkuha ng pagkain at iba pang mga pangangailangan

- Magtalaga ng isang miyembro ng sambahayan na pupunta sa tindahan. Pumunta kapag hindi masyadong matao at mag-stock ng mga kinakailangan na gamit (supply) upang hindi mo na kailangang lumabas nang madalas. Habang nasa tindahan, hangga't maaari panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa mga tao.
- Gamitin ang mga serbisyo sa pagdedeliber ng pagkain, drive-thru, o dalhin pauwi ang pagkain para sa parehong mga restawran at maraming tindahan ng groseri. Siguruhin na ang lahat ng nasasangkot ay may suot-suot na pantakip ng mukha at nagsasanay ng pisikal na pagdistansya.
- Kung umorder ka ng pagkain para sa pagdedeliber, kung maaari, magbayad at mag-tip ng elektroniko at hilingin na iwanan ang pagkain sa labas ng iyong pintuan. Kunin ang pagkain mula sa mga supot at mga kahon at itapon ang pinambalot. Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos na hawakan ang pinambalot.
- Kung ikaw ay may mas mataas na panganib na magkasakit mula sa COVID-19 dahil sa edad o isang medikal na kondisyon, hilingin na ang pagkain, mga medikal na gamit, at iba pang mga kinakailangang bagay ay dalhin sa iyong pinto sa tulong ng pamilya, mga kapitbahay, o mga serbisyo sa pagdedeliber. Tumawag sa 2-1-1 o bumisita sa Pampublikong Kalusugan [resource webpage \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) kung kailangan mo ng tulong sa pagbili ng pagkain at iba pang mga kinakailangang bagay.
- Kung ang iyong pamilya ay kinabibilangan ng mga bata na nag-aaral sa mga paaralan sa Los Angeles Unified School District (LAUSD), ang iyong anak ay maaaring karapat-dapat para sa mga libreng pagkain. Ang LAUSD, sa pakikipagtulungan ng Red Cross, ay nagbibigay ng pagkain sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng kanilang mga Grab & Go Food Center mula Lunes hanggang Biyernes mula 8 hanggang 11 ng umaga. Maghanap ng isang lokasyon na malapit sa iyo sa [pahina ng LAUSD tungkol sa Mga Mapagkukunan para sa mga Pamilya sa Panahon ng Pagsasara ng Paaralan](#).
- Mayroon ding mga lugar na namamahagi ng pagkain na inaalok ng ibang mga distrito ng paaralan sa buong Los Angeles County. Hanapin ang Mga Lugar na Namamahagi ng Pagkain sa Mag-aaral [dito](#) para sa direksyon at mga oras ng operasyon ng isang lugar na malapit sa iyo.

Kung kailangan mong sumakay sa pampublikong sasakyan, mamili, pumunta sa trabaho, o lumahok sa iba pang mga gawain sa mga pampublikong espasyo, gumawa ng mga pag-iingat para mabawasan ang mga panganib, tulad ng:

- Limitahan ang oras na malapitang pakikisalamuha sa ibang mga tao.
- Limitahan ang bilang ng magkakaibang mga tao na iyong nakakasalamuha.
- Hangga't maaari sikaping lumayo mula sa ibang mga tao, lalo na kung sila ay umuubo o bumabahing.
- Piliin ang mga panlabas na aktibidad kaysa sa mga panloob na aktibidad. Ang pakikilahok sa mga panloob na aktibidad ay pinatataas ang iyong panganib ng pagkakalantad sa COVID-19, lalong-lalo na sa mga espasyo na may mahinang bentilasyon.
- Sikaping pumunta sa mga lugar tulad ng tindahan ng groseri tuwing hindi masyadong matao.
- Iwasang hawakan ang mga ibabaw sa mga pampublikong lugar, kapag maaari.
- Linisin at disimpektahin nang madalas ang madalas na hawakan na mga ibabaw.
- Linisin ang iyong mga kamay nang madalas, lalo na pagkatapos na hawakan ang mga ibabaw sa mga pampublikong lugar at bago kumain at iwasang hawakan ang iyong mukha kapag hindi nakapaghugas ng mga kamay.

Kung mayroon kang mga anak

- Kung dapat na kasama mo ang iyong mga anak sa isang pampublikong seting, panatilihin sila sa tabi mo at paalalahanan sila na manatiling 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao, kabilang ang iba pang mga bata.

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

Mag-ingat na ang mga bata ay hindi nagsasalo-salo sa mga bagay-bagay, tulad ng mga laruan o piraso ng laro. Magdala ng mga laruan o aktibidad na pananatilihing maglilibang sa iyong mga anak nang hindi nangangailangan ng malapitang pakikisalamuha sa sinumang iba pa kapag sila ay kasama mong nasa labas.

- Ipaliwanag sa iyong mga anak na ang paghuhugas ng kamay ay maaaring magpanatili sa kanila na malusog at nakakahinto ng pagkalat ng virus sa ibang mga tao. Maging magandang halimbawa - kung huhugasan mo ang iyong mga kamay nang madalas, malamang ay gagawin din nila ito. Tingnan ang gabay ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention CDC): Paghuhugas ng Kamay: Isang Pampamilyang Gawain.
- Tulungan ang iyong mga anak na manatiling konektado sa lipunan. Makipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono o mga video chat. Magsulat ng mga kard o mga sulat para sa mga miyembro ng pamilya na hindi nila maaaring mabisita.
- Tulungan ang iyong mga anak na manatiling pisikal na aktibo. Hikayatin silang maglaro sa labas habang ginagawa ang pisikal na pagdistansya. Maglakad kasama nila o magbisikleta. Subukan ang mga aktibidad sa loob ng bahay para mag-unat-unat o kumilos sa buong araw upang makatulong sa iyong mga anak na manatiling malusog at nakapagpopokus at samantalain ang mga panlabas na aktibidad sa paglilibang na ngayon ay bukas na. Ang Parke at Paglilibang ng Los Angeles County (LA County Parks and Recreation) ay nag-aalok ng [libreng pagtuturo na may distansya](#) na mga klase ng pisikal na edukasyon para sa mga mag-aaral sa lahat ng edad.
- Paaralan sa bahay:
 - Pag-aaralan ang mga takdang aralin mula sa paaralan, at tulungan ang iyong mga anak na makatatag ng isang makatuwirang bilis sa pagkumpleto ng takdang aralin. Kung ikaw ay makaharap ng mga problema sa teknolohiya o connectivity, o kung ang iyong anak ay nahihirapan sa pagkumpleto ng mga takdang aralin, ipagbigay-alam ito sa paaralan.
 - Magkaroon ng pare-parehong oras ng pagtulog at paggising, Lunes hanggang Biyernes.
 - Planuhin ang araw para sa pag-aaral, bakanteng oras, masustansiyang mga pagkain at miryenda, at pisikal na aktibidad.
 - Pahintulutan ang kaunting pagbabago sa iskedyul - ayos lang ang mag-adjust batay sa iyong araw.
 - Mag-isip ng mga paraan para gawin kasiya-siya ang pag-aaral gamit ang mga hands-on na gawain, tulad ng mga puzzle at pagguhit.
 - Magsimulang magsulat ng talaarawan (journal) kasama ang iyong anak para idokumento ang panahon na ito at talakayin ang ibinahaging karanasan.
 - Bisitahin ang mga mapagkukunan sa [Aklatan ng LA County](#) para magkaroon ng akses sa aklatan sa iyong bahay o gamitin ang mga serbisyo ng pagpick-up sa tabing-kurbada kung saan mayroon. May mga digital na aklat, mga audiobook at mga hosted na online na kaganapan.
 - Makipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa mga inaasahan at kung paano sila umaakma sa pagiging nasa bahay kontra sa paaralan.

Mga payo para kayanin ang pagbubukod sa panahon ng pandemya

- Mag-ehersisyo sa bahay o sa labas. Maraming libre o murang mga mapagkukunan online na nag-aalok ng malawak na sari-saring mga programa sa pag-eehersisyo.
 - Galugarin sa bahay ang [libreng paglilibang na pagpoprograma online](#) ng Kagawaran ng mga Parke at Paglilibang ng LA County, kabilang ang ehersisyo, kalikasan, sining at kultura at mga klase sa teknolohiya.
 - [Ang Gusali para sa Kalusugan \(Wellness Center\)](#) sa kampus ng LAC+USC Medical Center, ay nagkakaloob rin ng libreng mga klase sa ehersisyo at iba pang mga serbisyo na maaakses sa pamamagitan ng telepono, tablet, o kompyuter gamit ang Zoom. Magrehistro [dito](#). Tumawag sa 213-784-9191, para sa higit pang impormasyon.
 - Ang mga mas matatanda ay maaaring gustuhin na lumahok sa online na [mga libreng klase at sosyal na club \(social club\)](#) na ipinagkakaloob ng Kagawaran sa Pagtanda ng Los Angeles. Kasama sa mga opsyon ang yoga, Qi Gong, meditasyon, at mga klase sa pagsasayaw.
- Iwasan ang pakiramdam na mag-isa sa pamamagitan ng paggamit ng teknolohiya at telepono para makipag-usap sa mga kaibigan at pamilya nang madalas.

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

- Alagaan ang isa't isa – mag-check-in gamit ang telepono kasama ang mga kaibigan, pamilya, at kapitbahay na mahihina para sa malubhang karamdaman o may mga isyu sa pagkilos. Mag-alok na tumulong, habang sumusunod pa rin sa mga gabay ng pisikal na pagdistansya.
- Manatiling nabibigyang kaalaman sa pamamagitan ng mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan para sa pinakabagong tumpak na impormasyon tungkol sa novel coronavirus.

Alagaan ang iyong emosyonal na kalusugan

- **Alagaan ang emosyonal na kalusugan ng iyong sarili at iba pang mga miyembro ng sambahayan.** Ang mga pagsiklab ay nakaka-stress para sa lahat, ngunit ang mga bata ay maaaring tumugon nang naiiba kaysa sa mga matatanda. Ang mga residente ng LA County ay may libreng akses sa [Headspace Plus](#). Ito ay isang koleksyon ng mga mapagkukunan sa pag-iisip at meditasyon na nasa Ingles at Espanyol. Mayroon rin itong mga ehersisyo sa paggalaw at pagtulog para tumulong pangasiwaan ang stress, takot, at pagkabalisa na nauugnay sa COVID-19.
- **Bantayan ang mga palatandaan ng stress sa iyong anak:** labis-labis na pag-aalala o kalungkutan, nakakasamang mga kaugalian sa pagkain o pagtulog, at problema sa pagtutuon ng atensiyon at konsentrasyon. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang “Para sa mga Magulang” na seksyon ng [Stress at Coping](#) ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit.
- **Maglaan ng oras para makipag-usap sa iyong anak tungkol sa pagsiklab ng COVID-19.** Sagutin ang mga tanong at magbahagi ng mga katotohanan mula sa [Itigil ang Pagkalat ng Haka-haka](#) na gabay ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit tungkol sa COVID-19 sa paraang maiintindihan ng iyong anak.
- **Pumunta sa mga mapagkukunan ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit [Pagtulong sa mga Bata na Mapagtagumpayan ang mga Emerhensiya](#) o [Pakikipag-usap sa mga Bata Tungkol sa COVID-19](#).**
- **Kung nakakaramdam ka ng pagkabalisa o pagkalito,** ang [COVID-19 webpage](#) ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County (Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH)'s) at ang 211LA webpage (211la.org/resources/subcategory/mental-health) ay nagkaloob ng mga lokal na mapagkukunan para tugunan ang mga pangangailangan at alalahanin sa kalusugang pangkaisipan at pagkamabuti.
- **Kung gusto mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan,** kontakin ang iyong doktor o ang Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County (Los Angeles County Department of Mental Health) Access Center 24/7 Linya ng Tulong (Helpline) sa 1-800-854-7771. Maaari mo ring itext ang “LA” sa 74174.

Alamin ang gagawin mo kung ikaw ay magkakasakit

Magbantay para sa mga sintomas ng COVID-19, nakalista sa Pahina 1. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, tawagan ang iyong doktor at sundin ang mga tagubilin sa [Mga Instruksyon sa Pangangalaga sa Bahay para sa mga Taong may mga Sintomas sa Palahingahan](#), na maaakses sa ph.lacounty.gov/covidcare.

Ihanda ang iyong sambahayan (o suriin ang iyong plano sa sambahayan kung mayroon na kayo)

- **Tiyakin na alam mo ang mga 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.
- **Kung wala ka pang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) o doktor,** ang linya ng impormasyon ng County na 2-1-1 ay makakatulong sa iyo upang makahanap ng doktor.
- **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 tagapag-alaga ay nagkasakit.
- **Kilalanin o tukuyin ang isang pang miyembro ng sambahayan** kung maaari, na maging tagapagasiyoso sa paghahanda ng mga pagkain at paglilinis.

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

- **Lumikha ng isang listahan ng pang-emerhensiyang contact.** Tiyakin na ang iyong sambahayan ay may kasalukuyang listahan ng mga kontak sa emerhensiya para sa pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay, mga nagmamaneho ng carpool, mga guro, mga taga-empleyo, at iba pang mga mapagkukunan sa komunidad. Dapat mong malaman na maaari kang tumawag sa linya ng tulong ng impormasyon ng County sa 2-1-1.
- **Kilalanin ang iyong mga kapitbahay.** Makipag-usap sa iyong mga kapitbahay tungkol sa pang-emerhensiyang pagpapalano. Kung ang iyong kapitbahayan ay may isang website o pahina sa sosyal (social) media, isaalang-alang ang pagsali rito upang mapanatili ang pakikipag-ugnayan sa mga kapitbahay, impormasyon, at mga mapagkukunan.
- **Kilalanin ang mga organisasyon ng tulong sa iyong komunidad.** Lumikha ng isang listahan ng mga lokal na organisasyon na maaaring mong tawagan at ng iyong sambahayan kung kailangan mo ng akses sa impormasyon, mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, suporta, at mga mapagkukunan. Isaalang-alang ang mga organisasyon na nagbibigay ng mga serbisyo sa pangkaisipan (mental) na kalusugan at pagpapayo, pagkain, at iba pang mga gamit. Dapat mong malaman na maaari kang tumawag sa linya ng tulong ng impormasyon ng County sa 2-1-1, para malaman ang mga mapagkukunan sa anuman sa mga lugar na ito.
- **Magkaroon ng sapat na mga gamit ng mga iniresetang gamot** pati na rin ang mga gamot na hindi kailangan ng reseta upang makatulong sa mga sintomas ng sipon at trangkaso.
- **Para sa karagdagang impormasyon** bisitahin ang Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit webpage <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>.

Pagsumbong ng Pagdungis sa Karangalan

Ang County ay nangangako sa pagtitiyak na ang lahat ng mga residente na naapektuhan ng COVID-19 ay pakikitunguhan nang may paggalang at pagmamahal. Dapat nating ihiwalay ang mga katotohanan mula sa pagkatakot at magbantay laban sa pagdungis sa karangalan. Ang pagsiklab ay hindi dahilan para sa pagpapakalat ng pagtatangi sa lahi (racism) at diskriminasyon. Kung ikaw o kilala mong tao ay nakararanas ng diskriminasyon batay sa lahi, bansang pinagmulan o iba pang pagkakakilanlan, mangyaring isumbong ito. Maaari mong isumbong ang mga krimen ng pagkapoot (hate crimes), mga gawa ng poot, at mga insidente ng pambubully sa Los Angeles County, mayroon man o walang krimen na naganap. Tumawag sa linya ng Impormasyon ng Los Angeles County sa 2-1-1 na matatawagan ng 24/7, o magsampa ng reklamo online sa: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

Alamin kung saan makakakuha ng maaasahang impormasyon

Mag-ingat sa mga panloloko, maling mga balita at mga pandaraya na nakapaligid sa COVID-19. Bisitahin ang COVID-19 webpage sa panloloko (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 anunsyo ng mga bagong kaso sa LA County, ay palaging ibabahagi ng Pamublikong Kalusugan sa pamamagitan ng mga press release, sosyal media, at aming website. Ang website ay may marami pang impormasyon sa COVID-19 kabilang ang mga Madalas na Katanungan (FAQ), mga infographics at isang gabay para mapagtagumpayan ang stress, pati na rin ang mga payo sa paghuhugas ng kamay.

- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Sosyal media: @lapublichealth

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

- Kagawaran ng Pamublikong 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)

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal at mga Sambahayan

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

- World Health Organization (WHO, Internasyonal)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

