

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagdadalang-tao at Pangangalaga Pagkatapos na Manganak

### Kamakailang mga update:

**9/28/20:** Ang patnubay na ito ay in-update mula Hunyo 23, 2020. Ang mga pagbabago ay naka-highlight sa dilaw sa ibaba, sumasalamain sa bagong siyensya tungkol sa COVID-19 at mga panganib sa pagdadalang-tao, isang bagong listahan ng mga sintomas na nauugnay sa COVID, at isang update tungkol sa panahon na inaatas sa pagbubukod bago ang isang nahawaang tao ay maaaring bumalik sa trabaho.

**TANDAAN:** Ang dokumentong ito ay maaaring ma-update habang may magagamit na karagdagang impormasyon at mapagkukunan. Ang mga update dito ay naka-highlight sa dilaw. Itsek ang website ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County:

<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para sa mga update sa dokumentong ito.

Marami pang dapat malaman tungkol sa impeksyon ng novel coronavirus sa pagdadalang-tao, ngunit gustong ibahagi ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (DPH) ng Los Angeles County ang pinakamahusay na impormasyon na mayroon kami ngayon upang makagawa ka ng mabuting desisyon tungkol sa iyong sariling pangangalaga at mapanatili ang iyong sarili at ang iyong sanggol na malusog.

### Mga Mahahalagang Punto

1. Gumawa ng karagdagang pag-iingat upang maiwasan na magkasakit habang ikaw ay nagdadalang-tao.
2. Habang marami pa ang hindi natin nalalaman, ang lumilitaw na ebidensya ay nagmumungkahi na maaaring may nadagdagang panganib ng malubhang karamdaman na hindi nakamamatay dahil sa COVID-19 sa mga babaeng nagdadalang-tao. (Ang iba pang mga sanhi ng panganib para sa malalang karamdaman ay kinabibilangan ng mas matandang edad, dyabetis, hypertension, at obesidad.) Iminungkahi rin ng mga pag-aaral ang isang potensyal na koneksyon sa pagitan ng COVID-19 at preterm birth.<sup>1</sup>
3. Kahit na hindi namin lubos na nauunawaan ang mga panganib ng virus, karamihan sa mga kababaihan na nagkasakit sa panahon ng pagdadalang-tao sa ngayon ay nanganak na hindi nagpapakita ng anumang mga palatandaan ng pinsala.
4. Ang mga ina na nahawaan ng CODIV-19 ay maaaring magpasuso. Kung ikaw ay may sakit, maaari kang gumawa ng mga simpleng hakbang upang ang iyong sanggol ay hindi magkasakit.

### Espesyal na mga Alalahanin sa Pagdadalang-tao

- Ang mga nagdadalang-tao ay nasa mas mataas na panganib kaysa sa ibang mga tao mula sa mga sakit na sanhi ng impeksyon. Ito ay dahil sa iba't ibang mga pagbabago na nararanasan ng mga kababaihan sa kanilang katawan habang sila ay nagdadalang-tao. Walang ebidensya sa ngayon na ang mga nagdadalang-tao ay madalas na mas nahahawaan ng CODIV-19 kaysa sa iba pang mga tao, ngunit hindi sapat ang aming nalalaman para masabi ito nang tiyak. Kaya, makatuwiran na maging sobrang maingat.

<sup>1</sup> <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagdadalang-tao at Pangangalaga Pagkatapos na Manganak

- Ang isang sintomas ng impeksyon ng COVID-19 ay ang lagnat. Hindi namin alam kung gaano kalaking panganib ang lagnat para sa mga sanggol, ngunit makatuwiran na hindi magbakasakali. Kung ikaw ay nagdadalang-tao at nakararanas ng mga sintomas ng COVID-19, tiyakin na tumawag nang maaga sa iyong OB-GYN o sa iyong doktor.

### Paano Mababawasan ang Panganib?

Magsanay araw-araw sa mga kasanayan ng personal na pagprotekta. Gawin ang lahat ng mga bagay na dapat gawin ng lahat upang maiwasan ang mahawaan ng virus, ngunit may kaunting dagdag na pag-iingat:

- Manatili sa bahay. Iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa mga taong may sakit. Iwasan ang anumang masikip, panloob na espasyo.
  - Kung ikaw ay isang kinakailangang empleyado at dapat magpatuloy sa pagtatrabaho, magtanong sa iyong taga-empleyo tungkol sa teleworking o baguhin ang iyong oras ng trabaho upang ikaw ay naglalakbay at nagtatrabaho tuwing may mas kaunting mga tao sa paligid.
  - Makipag-usap sa iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong pagbisita sa prenatal o pagkatapos na manganak. Maaari silang gumamit ng telehealth para sa ilan sa iyong mga pagbisita, o iskedyul ang mga pagbisita kapag wala masyadong tao sa kanilang opisina.
- Ipahatid ang pagkain sa iyong bahay upang maiwasan mo ang masikip na tindahan ng groseri.
  - Hilingin kung maaaring pamilya o mga kaibigan, o komersyal na serbisyo sa paghahatid ang magdala ng pagkain para sa iyo.
  - Kung ikaw ay nakarehistro sa WIC, tanungin ang iyong WIC na programa kung maaari kang lumahok na hindi kinakailangang pumunta sa tanggapan ng WIC at kung makakaya mo ay ipahatid ang pagkain sa iyong tahanan.
- Gumawa ng dagdag na pag-iingat sa pagkontrol ng impeksyon. Tandaan na ang mga tao na hindi kailanman nagpapakita ng ANUMANG palatandaan ng may sakit ay maaaring may dala-dalang virus. Ang sinumang nasa pampublikong lugar ay maaaring dala ang virus sa kanilang mga kamay at maaaring maipasa ang virus kapag sila ay bumabahing, umuubo o kahit na nagsasalita nang malakas. Totoo din ito sa miyembro ng pamilya kapag sila ay lumalabas sa mga pampublikong lugar. Tiyakin na ang lahat ng miyembro ng sambahayan ay nag-iingat nang tulad ng ginagawa mo.
  - Hugasan ang mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos na suminga, umuubo, o bumahin, o gumamit ng banyo.
  - Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos na hawakan ang mga ibabaw sa mga pampublikong lugar.
  - Iwasan ang paghawak sa mga bagay o ibabaw, pagkatapos ay hahawakan ang iyong bibig, ilong, o mga mata bago hugasan ang iyong mga kamay. Kung kailangan mong hawakan ang iyong mukha, hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos.
  - Kung hindi agad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alkohol.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagdadalang- tao at Pangangalaga Pagkatapos na Manganak

- Hangga't maaari, iwasang hawakan ang mga madalas-hawakan na ibabaw sa mga pampublikong lugar - mga pindutan ng elebetor, mga hawakan ng pinto, at mga handrail.
- Maging mas maingat at magsanay ng panuntunan sa palahingahan, tulad ng pagbahing sa isang tisyu o takpan ang iyong ubo sa pamamagitan ng paggamit ng iyong siko.
- Linisin at disimpektahin ang iyong bahay upang alisin ang mga mikrobyo: magsanay ng karaniwang paglilinis sa mga madalas na nahahawakan na mga ibabaw (halimbawa: mga lamesa, mga hawakan ng pinto, mga suwits ng ilaw, mga hawakan, mga mesa, mga palikuran, mga gripo, mga lababo at mga cell phone).
- Iwasan ang maraming mga tao, lalo na sa mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon. Ang iyong panganib sa pagkakalantad sa mga virus sa palahingahan tulad ng COVID-19 ay maaaring tumaas sa matatao, at sarado na mga lugar na may kaunting sirkulasyon ng hangin kung mayroong mga tao na may sakit.
- Iwasan ang paglalakbay sa cruise at hindi kinakailangang paglalakbay sa eroplano.

### Ano ang gagawin kung ikaw ay magkasakit habang nagdadalang- tao

- Maghanda nang maaga para sa posibilidad na ito. Tiyaking magagawa mong alagaan ang iyong sarili kung ikaw ay magkakasakit.
  - Ang mga sintomas ng COVID-19 ay nakalista sa ibaba. I-review sila nang maingat at siguruhin na mayroon kang plano para sa pangangalaga sa bahay kung mararanasan mo ang anumang mga sintomas na nasa listahan.
  - Tanungin ang iyong doktor kung anong mga gamot na di kailangan ng reseta ang magiging pinakaligtas na inumin kung ikaw ay magkakasakit, at pagkatapos ay tiyakin na mayroon ka ng mga produktong iyon, kasama ang mga tisyu at anumang bagay na kakailanganin mo.
  - Konsultahin ang iyong tagapagbigay ng medikal (medical provider) tungkol sa pangangailangan para sa pagsuri (testing) at pagbubukod (isolation) kung mararanasan mo ang anumang mga sintomas na ito o iba pang mga sintomas na malubha o nakapagbibigay ng alalahanin sa iyo.
- Kung ikaw ay magkasakit:
  - Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng: lagnat o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon o bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy.
  - Ang listahan ng mga sintomas na ito ay hindi kinapapalooban ng lahat ng sintomas. Kumunsulta sa iyong tagapagbigay ng medikal na pangangalaga tungkol sa pangangailangan para sa pagsuri (testing) at pagbubukod para sa mga ito o anumang iba pang sintomas na malubha o nakapagbibigay ng alalahanin sa iyo.
  - Maaaring naisin mong kumontak pareho sa iyong regular na doktor at iyong dalubhasa sa pagpapaanak/komadrona sakaling sila ay may anumang espesyal na patnubay upang mapanatiling ligtas ang iyong pagdadalang- tao.
  - Kung kailangan mong ibukod ang iyong sarili, manatili sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw mula noong unang lumabas ang iyong mga sintomas AT hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos mong

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagdadalang-tao at Pangangalaga Pagkatapos na Manganak

**gumaling.** Ang “gumaling” ay nangangahulugan na wala na ang iyong lagnat nang hindi gumagamit ng medikasyon at ang iyong mga sintomas (tulad ng ubo at pangangapos ng hininga) ay bumuti na.

- Karamihan sa mga nagdadalang-tao na nagkasakit sa COVID-19 ay hindi kinailangang pumunta sa ospital, kaya kung ikaw ay magkasakit malamang ay maaari kang manatili sa bahay. Alagaan ang iyong sarili tulad ng iyong gagawin kung ikaw ay may sipon o trangkaso: magpahinga, uminom ng mga likido, gumamit ng mga gamot na di kailangan ng reseta na inirerekomenda ng iyong doktor para kontrolin ang lagnat.
- Kung ikaw ay nakakuha ng tulong mula sa isang bisita sa bahay, isang doula, WIC o iba pang programa ng suporta sa pagdadalang-tao, tumawag nang maaga at ipaalam sa kanila na ikaw ay may sakit at humingi ng tulong sa paghahatid ng pagkain sa bahay at iba pang mga pangangailangan. Maaari ka ring tumuon sa kanila para sa emosyonal na suporta kung ang pagkakasakit habang ikaw ay nagdadalang-tao ay nagpapalungkot sa iyo.
- Humingi kaagad ng medikal na atensyon kung lumala ang iyong kondisyon. Ang mga palatandaan na dapat bantayan ay:
  - Hirap sa paghinga
  - Pananakit o presyon sa dibdib
  - Mangasul-ngasul na kulay ng labi
  - Bagong simulain ng pagkalito o hirap sa paggising
  - Anumang iba pang seryosong sintomas

Kung magaganap ang anuman sa mga bagay na ito, tumawag sa 911 o pumunta sa isang silid pang-emerhensiya, kung hindi man ay tumawag sa iyong doktor bago pumunta upang maghanap ng pangangalaga.

### Kapag Ikaw ay manganganak na

- Ang ilang mga ospital ay nililimitahan ang pagpasok ng sinuman maliban sa mga pasyente at kawani. Bilang resulta, maaaring maging limitado ang mga taong maaaring makasama mo sa oras ng panganganak. Maaari kang pumili sa pagitan ng iyong kapareha at isang komadrone, halimbawa. Alamin ang patakaran sa iyong ospital at baguhin ang iyong mga plano kung kinakailangan. Maaari ka ring magkaroon ng pangalawang taong "kasama" sa pamamagitan ng paggamit ng Skype o Facetime o iba pang online na pagpipilian.
- Ang mga paghihigpit sa mga bisita ay nalalapat din kapag ipinanganak na ang sanggol. Ginagawa ito para protektahan ang pasyente at kawani ng iba pang ospital, ngunit ginagawa rin ito para protektahan ka at iyong sanggol. Ipaalam sa pamilya at mga kaibigan kung ano ang mga patakaran at gumawa ng mga pagsasaayos para kumonekta sa ibang mga paraan.
- Kung ikaw ay nahawaan sa panahon ng panganganak, ang kasalukuyang mga alituntunin ay nagsasabi sa mga doktor na magpatuloy sa anumang uri ng panganganak (vaginal o c-section) na nakaplano, maliban kung may iba pang dahilan upang gumawa ng pagbabago sa mga plano. Ang iyong ospital ay maaaring gumawa ng dagdag na mga pag-iingat upang mapanatili kang ligtas gayundin ang sanggol, at mga kawani ng pangangalagang pangkalusugan sa panahon ng panganganak. Maaaring kabilang dito ay:
  - Paglilimita sa bilang ng mga tao na maaaring manatili na kasama mo o bumisita sa iyo.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagdadalang-tao at Pangangalaga Pagkatapos na Manganak

- Pagpapalabas sa iyo mula sa ospital sa lalong madaling panahon.
- Paglalagay ng iyong sanggol sa isang hiwalay na silid mula sa iyo.
- Gumawa ng dagdag na pag-iingat na hugasan ang iyong mga kamay at magsuot ng maskara o takip sa mukha bago hawakan ang sanggol.
- Sa paglabas mula sa ospital at kapag ikaw ay nasa bahay na kasama ang iyong sanggol:
  - Ikaw, ang sanggol at kung sinuman ang kasama mo sa ospital ay dapat na manatili sa bahay ng labing-apat (14) na araw, kahit na wala kang mga sintomas ng sakit. Huwag magpabisita, ikaw o ang sanggol, sa loob ng 14 na araw. Lalo nang mahalaga na ipagpaliban ang mga pagbisita ng mga kamag-anak na mas matanda sa edad 65, na may mas malaking panganib na malubhang magkasakit mula sa COVID-19. Maaaring mahirap na hindi makita ang isang bagong apo kaagad, ngunit ito ang pinakaligtas na pagpipilian para sa lahat.
  - Napaka-karaniwan din na mangailangan ng tulong sa pag-aalaga ng isang bagong silang na sanggol at habang nagpapagaling mula sa panganganak. Kung mayroon mang tutulong (kapareha, miyembro ng pamilya, kaibigan, doula) sa iyo na alagaan ang iyong sarili at ang sanggol, tiyakin na kayong dalawa ay naghugas ng kamay, pinupunasan lahat ng mga ibabaw, at ginagawa ang pisikal na pagdistansya (paglayo ng 6 na talampakan) hangga't maaari. Magandang ideya kung ang sinuman na nag-aalaga sa iyo at sa bagong silang na sanggol na manatiling kasama mo sa isang pinalawig na panahon, kaysa sa pumasok at lumabas ng bahay ng paulit-ulit.
  - Ang mga miyembro ng pamilya na nakumpirma na may COVID-19 ay dapat ihiwalay mula sa iyo at magsanay ng pagbubukod.

### Mga bagay na dapat malaman tungkol sa pagpapasuso

- Ang gatas ng ina ay nagbibigay ng proteksyon laban sa maraming mga sakit at samakatuwid ay mahalaga para sa iyong sanggol. Sa katunayan, tulad ng halos lahat ng mga pagkakataon, ang gatas ng ina ay ang pinakamahasag na pagkain na maaari mong ibigay sa iyong sanggol.
- Kung sinusubukan mong magpapasuso habang ikaw ay may sakit,
  - Hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang sanggol.
  - Magsuot ng isang kirurhiko maskara sa mukha, kung maaari, habang nagpapasuso.
  - Kung nagpapalabas ng gatas gamit ang isang breast pump, hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang anumang bahagi ng pump o bote at humingi ng mga tagubilin mula sa kawani ng ospital tungkol sa paglilinis ng pump pagkatapos ng bawat paggamit.
  - Kung maaari, isaalang-alang ang pagkakaroon ng isang tao na walang sakit na ipasuso ang pinalabas na gatas sa sanggol.
- May maraming mga serbisyo at mga grupo sa pagsuporta sa pagpapasuso sa online at sa pamamagitan ng telepono, mula sa iyong klinika, ospital, at mga tagapayo sa pagkakaroon ng gatas sa suso at mga doula. Mangyaring subukan munang makakuha ng birtwal na suporta bago pumunta ng personal sa kahit saan.

### Manatiling Positibo!

- Gamitin ang iyong mga panlipunang suporta.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagdadalang-tao at Pangangalaga Pagkatapos na Manganak

- Manatiling konektado sa pamamagitan ng telepono o internet sa mga kaibigan at pamilya at humingi sa kanila ng tulong sa mga pangangailangan sa pagkain, pag-aalaga sa mga mas matandang anak at emosyonal na suporta
- Bumuo at panatilihin ang iyong birtwal na komunidad.
- Hingiin ang tulong ng iyong kapareha o ng ama ng sanggol.
- Asahan na gumaling nang walang pangmatagalang pinsala at magkaroon ng malusog na sanggol.

### Karagdagang Impormasyon

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County ay may mga kawani na maaari mong makausap nang libre Lunes hanggang Biyernes 8:00 ng umaga hanggang 5:00 ng hapon.

- Kung kailangan mo ng suporta o impormasyon ng anumang uri sa panahon ng iyong pagdadalang-tao o kung ikaw ay malungkot tumawag sa 213-639-6439.
- Kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkatakot o pagkabalisa, humingi ng tulong sa mga kaibigan, kapamilya, iyong programa ng suporta sa pagdadalang-tao o isang propesyonal sa kalusugan ng isip. Maaari mo ring tawagan ang numerong nabanggit kanina.
- Dagdag na mga mapagkukunan at karagdagang mga impormasyon ay makikita sa mga link na ito:
  - Gabay sa Pagdadalang-tao at Pagpapasuso ng CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
  - 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses sa Kagawaran ng Kaisipan na Kalusugan ng Los Angeles County (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
  - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Tumawag sa 2-1-1 para sa karagdagang impormasyon.
  - Pambansang Samahan ng Perinatal: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
  - Kolehiyo ng Amerikano ng Obstetrics at Gynecology: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
  - Amerikano Akademya ng Pedyatrya: <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
  - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
  - [https://www.edd.ca.gov/Disability/about\\_pfl.htm](https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm)