

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Kamakailang mga Pagbabago:

10/28/20: Dapat na magsuot ang mga tao ng isang malinis na pantakip ng mukha anumang oras na sila ay nakikisalamuha sa ibang mga tao mula sa labas ng kanilang sambahayan. Ang mga taong may sintomas ay dapat na manatili sa bahay, at tawagan ang kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (health care provider) tungkol sa pangangailangan para sa pagsuri (testing) at pagbubukod.

Ang sitwasyon ng COVID-19 ay mabilis na nagbabago, samakatuwid ang pangkalahatang publiko ay hinihikayat na suriin ang COVID-19 [webpage](#) ng Kagawaran ng Kalusugan ng Publiko para sa kasalukuyang impormasyon.

1. Ano ang karaniwang mga sintomas ng COVID-19?

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

Kung magkakaroon ka ng mga sintomas dapat kang manatili sa bahay, at tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) tungkol sa pangangailangan para sa pagsuri (testing) at pagbubukod. Kung mayroon kang mga banayad na sintomas, magagawa mong magpagaling sa bahay. Kung maaari, huwag kang pupunta sa tanggapan ng doktor nang hindi muna tumatawag. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcare

2. Paano kumakalat ang virus?

Tulad ng ibang mga sakit sa palahingahan, ang pantaong coronaviruses ay pangkaraniwang kumakalat sa iba mula sa nahawang tao sa pamamagitan ng:

- Mga maliliit na patak (droplets) na nanggagaling sa pag-ubo at pagbahing
- Malapitang personal na pakikipag-ugnayan, gaya ng pag-aalaga sa taong nahawa

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 ngunit hindi ito naisip 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 ang impeksyon sa ibang mga tao.

3. Paano ko mapoprotektahan ang sarili habang ginagamit ang pampublikong transportasyon?

Katulad ng ibang mga sakit sa palahingahan, mayroong mga hakbang na dapat gawin ang bawat isa araw-araw upang mabawasan ang panganib ng pagkakasakit o panghahawa sa iba ng umiikot na mga virus. Dapat kang:

- Manatili sa tahanan kapag ikaw ay may sakit.
- Kung maaari, mag-iwan ng anim na talampakan na espasyo sa pagitan mo at ng ibang tao.
- Gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alkohol matapos hawakan ang pangkaraniwang hinahawakang mga ibabaw tulad ng mga poste, turnstiles, straphangers, o hawakan. Palaging hugasan ang iyong mga kamay kapag nakikitang madumi.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig kung hindi pa nahuhugasan ang mga kamay.
- Subukang gamitin ang mga bus at tren kapag hindi gaanong matao. Umalis nang maaga o atrasado para sa pagpunta sa trabaho kung posible.

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

- Kapag dumadaan sa turnstiles gamitin ang iyong balakang o likod ng iyong kamay

4. Dapat ba akong magsuot ng maskara (mask) habang ginagamit ang pampublikong transportasyon?

Oo, ang mga miyembro ng pangkalahatang publiko ay dapat na gumamit ng isang malinis na pantakip ng mukha anumang oras na sila ay makikisalamuha sa ibang mga tao na hindi mga miyembro ng sambahayan sa mga pampubliko o pribadong espasyo. Ang mga sumasakay sa pampublikong transportasyon ay dapat na magsuot ng telang pantakip ng mukha sa oras ng biyahe at sa anumang mga hintuan o estasyon kung saan naroroon ang ibang mga tao.

Ang mga sanggol at bata na kulang sa 2 taong gulang ay hindi dapat magsuot ng mga telang pantakip sa mukha. Ang mga bata sa pagitan ng 2 at 8 taong gulang ay dapat gumamit nito ngunit dapat ay nasa pangangalaga ng isang nakatatanda para masigurado na ang bata ay nakakahinga ng maiwasan na mabulunan o masakal. Ang sinumang may problema sa paghinga, o walang malay, walang kakayahan o kung hindi man kaya maalising maskara o telang pantakip sa mukha nang walang tulong ay dapat ding hindi magsuot ng isa. Ang mga taong inatasan na huwag magsuot ng isang telang pantakip ng mukha ng isang medikal na tagapagbigay ng serbisyo ay hindi rin saklaw sa pagsusuot nito.

Mahalagang tandaan na ang mga pantakip ng mukha ay hindi kapalit ng panlipunang pagdistansya at ibang mga paraan ng pag-iwas tulad ng palagiang paghuhugas ng iyong mga kamay. Ang mga pantakip ng mukha na ito ay gamit upang makatulong sa pagprotekta sa iba kung ikaw ay nahawa (maaaring mahawaan ang mga tao nang walang anumang mga sintomas). Siguraduhin na gamitin nang wasto ang mga telang pantakip ng mukha – para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [Gabay para sa mga Telang Pantakip ng Mukha](#).

5. Ano pa ang aking maaaring gawin upang maprotektahan ang sarili?

- Madalas hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na matapos manggaling sa banyo; bago kumain; at matapos ang pagsinga, pag-ubo, o pagbahing.
- Madalas linisin at disimpektahan ang mga nahawakang bagay at ibabaw gamit ang regular na pambahay na panlinis na spray o pamunas.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing gamit ang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin mo ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Laging i-check ang mga maasahang pagmumulan ng mga up-to-date, tamang impormasyon tungkol sa COVID-19.
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH, State)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Karamdaman (CDC, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan (WHO, International)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Kung ikaw ay may mga katanungan, at may nais makausap, tumawag sa 2-1-1.