

(COVID-19)



Pliyego

Ano ang sakit na coronavirus 2019 (COVID-19)?

Ang COVID-19 ay isang bagong coronavirus na hindi dating naitukoy sa mga tao. Ang Coronavirus ay isang kategorya na kadalasang nakikita sa mga hayop, ngunit ang iba ay maaaring magbago at makahawa sa mga tao. Ang Coronavirus ay maaring mahawa sa iyong ilong, mga sinus, o taas ng lalamunan. Ang tiyak na coronavirus ay unang naitukoy bilang unang sanhi ng pagsiklab ng sakit sa respiratoryo sa Wuhan, Tsina noong Disyembre 2019 at opisyal na pinangalanang COVID-19 noong Pebrero 11, 2020 ng World Health Organization (WHO).

Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga tao na may Coronavirus ay maaring walang sintomas, may malumanay na sintomas, o malubhang sakit. Kasama ng sintomas ng COVID-19 ang:

- Lagnat o panlalamig
- Ubo
- Hirap sa Paghinga
- Pagkapagod
- Bagong kawalan ng panlasa at pang-amoy
- Sakit sa katawan
- Tumutulung Sipon
- Pagbabara
- Sakit sa ulo
- Sakit sa lalamunan

Ang mga sintomas ay maaaring makita 2-14 na araw pagkatapos ng pagkalantad. Bumista sa [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) para sa kumpletong listahan o sintomas at tumawag sa iyong doktor kung ikaw ay nakararanas ng anumang sintomas.

Sino ang nasa panganib sa COVID-19?

Ang panganib ay base sa pagkakalantad at ibat-ibang mga sanhi na maaring magbago, kasama ang komunidad kung saan ka naninirahan, mga lugar na pinuntahan, mga interaksyon na naganap, at ang linya ng iyong trabaho.

Sinuman ay maaaring makakuha ng COVID-19. Ang sakit sa mga tao na nahawaan ng virus ay nagmumula sa walang sakit hanggang sa banayad na sakit hanggang sa malubhang sakit at namamatay. Kasama ng mga grupo na may mataas na panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19 kung nahawaan ang:

- Mga taong 65 na taon at pataas
- Mga tao na naninirahan sa isang tahanan ng pag-aaruga o pangmatagalang termino na pasilidad
- Mga tao ng anumang edad na may malubhang kasalukuyang medikal na kondisyon, lalo na kung ang kanilang medikal na kondisyon ay hindi madaling makontrol.

Paano kumalat ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay hinihinalaang kumalat mula sa isang tao-sa ibang tao:

- Sa pagitan ng tao na may malapit na pakikisalamuha (sa loob ng 6 na pulgada/2 metro);
- Sa pamamagitan ng tilamsik ng na nagawa kapag nahawaan ng isang tao na bumahing, umubo, o nagsasalita;
- Ang mga tilamsik na ito ay maaaring masagip ng mga tao na malapit o lumapag sa iyong bunganga, ilong o ibabaw ng iba
- Maaaring makakuha ng COVID-19 sa paghawak ng mgaibabaw ng bagay na may virus, at hinawakan ang bunganga, ilong, o mata bago maghugas ng kamay.

Ang mga tao na may COVID-19 at walang anumang sintomas o wala pang nagpapakitang sintomas ay nakakakaalt pa rin ng virus sa iba.



Paano magagamot ang COVID-19?

Ang paggamot sa COVID-19 ay pinag-aaralan. Ang mga medikasyon na iniimbestigahan ay maaaring rekomendasyon para sa mga nahawaan ng COVID-19 ay depende sa kondisyon ng bawat indibidwal na tao. Ang pagsunod sa gabay sa suportadong pangangalaga, tulad ng pagkuha ng maraming pahinga, pananatiling lagging may tubig, at pagkuha ng over-the-counter na medikasyon para sa lagnat at sakit ay nakakatulong na panlunas sa sintomas. Walang kasalukuyang magagamit na bakuna upang maprotektahan laban sa COVID-19.

Ano ang aking dapat gawin kung sa tingin ko ako ay nahawaan ng COVID-19?

Kung ikaw ay may malapit na pakikisalamuha (sa loob ng 6 na pulgada/2 metro) sa isang tao na kumpirmadong na meron, o sinusuri para sa impeksyon ng COVID-19, ikaw ay dapat:

- Quarantine ang iyong sarili sa iyong tahanan mula sa iba ng 14 na araw, simula sa raw na ikaw ay may malapit na pakikisalamuha sa tao na iyon at ipagpatuloy pagkatapos ng 14 na araw ng iyong huling pakikisalamuha sa tao na iyon.
- Tawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan at sundin ang kanilang medikal na payo
- Subaybayan ang anumang sintomas at makipag-ugnay sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan kung may namumuong sintomas



Paano ko maprotektahan ang aking sarili?

Ang pinakamabuting paraan upang maiwasan na magkasakit ay iwasan ang pagkalantad sa virus. Aga aksyon na maaaring makatulong na maiwasan sa pagkalat ng karaniwang impeksyon sa respiratoryo, tulad ng trangkaso, ay epektibo din laban sa pagkalat ng COVID-19. Kasama ng mga aksyon na ito ang:

- Hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 minuto; kung walang magamit na sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi baba sa 60% na alkohol;
- Iwasan ang paghawak sa mata, ilong, at bunganga nang hindi nahugasang mga kamay;
- Linisan at disinpektahan ang madalas na nahawakang mga bagay at ibabaw nang madalas.
- Iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa mga tao na may sakit
- Manatili sa tahanan at magbuklod ng sarili ula sa iba kung may sakit;
- Takpan ang iyong ubo o bahin ng tisyu, o ang iyong siko, at itapon ang tisyu sa basura; at
- Sanayin ang pagdistansiya (pananatili ng 6 na pulgada ng pisikal na espasyo sa pagitan ng iyong sarili at iba).
- Magsuot ng pantakip sa mukha kung ikaw ay nasa paligid ng mga indibidwal sa labas ng iyong sambahayan.



Kung ikaw ay may mga katanungan o pag-alala tungkol sa kalusugan, mangyaring makipag-ugnay sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Para sa karaniwang mga katanungan tungkol sa COVID-19 o impormasyon tungkol sa mga pinagkukunan sa komunidad, tumawag sa 2-1-1.

Manatiling may Kaalaman Tungkol sa COVID-19

County ng San Diego Epidemiology Yunit – Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

www.coronavirus-sd.com | [Tagalog: Impormasyon at Karagdagan Kaalaman sa Tagalog](#)

California Department of Public Health, Sangay ng Imunisasyon – COVID-19

www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx

Centers for Disease Control and Prevention – COVID-19

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

World Health Organization – Pagkalat ng Sakit na Coronavirus (COVID-19)

www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19