

# Ano ang gagawin ninyo kung pinaghihinalaan na mayroon kayo o may sakit kayo ng COVID-19

## Tungkol sa COVID-19

- Ang COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) ay isang sakit na sanhi ng isang bagong virus (bagong coronavirus) na kumakalat mula sa bawat tao. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang lagnat, ubo, at igsig ng paghinga.
- Kumakalat ang COVID-19:
  - sa pagitan ng mga taong malapit sa isa't isa (sa loob ng 6 na talampakan);
  - sa mga maliliit na mga patak ng paghinga kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumahing;
  - sa paghipo ng isang ibabaw o bagay na nahawaan ng virus at pagkatapos ay sa paghipo ng bibig, iling, o mata;
  - maaari ring sa pamamagitan ng mga aerosol (maliliit na mga patak ng virus) na maaaring lumutang sa hangin, kahit na hindi alam kung gaano katagal sila lumutang o kung gaanong importante ang ganitong uri ng pagkalat.
- Karamihan sa mga tao ay magkakaroon ng isang maliit na sakit na may COVID-19. Gayunpaman, ang ilang mga tao ay may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit sa COVID-19, kabilang ang mga tao:
  - higit sa 50 taong gulang;
  - na may talamak na kondisyon sa kalusugan tulad ng sakit sa baga, sakit sa puso, o diyabetis;
  - na may mahinang mga sistemang kaligtasan sa sakit;
  - na buntis.
- Ang mga taong may COVID-19 ay maaaring nakakahawa nang maaga sa dalawang araw bago ang kanilang unang mga sintomas at hanggang sa dalawang linggo pagkatapos magkasakit.

## Paggamot sa COVID-19

- Walang tiyak na gamot upang gamutin ang sakit na COVID-19.
- Magpahinga ng lubusan, uminom ng maraming likido, kumain ng malusog na pagkain, at bawasan ang stress.
- Gumamit ng acetaminophen upang mabawasan ang lagnat at pananakit at sakit.
- Pumunta sa ospital kung lumala ang inyong mga sintomas o nahihirapan sa paghinga.

## **SEKSYON ISA: Mga Pasyente na Walang**

### **Mangyaring basahin itong seksyon kung:**

- Naghinala na maaaring mayroon kayong COVID-19 ngunit hindi pa nasubukan

- Nasuri na para sa COVID-19 ngunit hindi pa natatanggap ang mga resulta ng inyong pagsusuri

**Kung nasubukan at nalalaman na ang mga resulta, mangyaring laktaw papunta sa Pangalawang Seksyon**

### **1. Subaybayan ang inyong mga sintomas**

- Kung higit sa 50 taong gulang kayo o may kondisyon na nagpapalaki ng inyong panganib para sa malubhang sakit, subaybayan ang inyong sakit at talakayin ang anumang mga alalahanin sa inyong doktor. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang lagnat, ubo, at igsi ng paghinga. Maaaring kasama sa iba pang mga sintomas ang pangiginig, pawis sa gabi, namamagang lalamunan, pagduduwal, pagsusuka, pagtatae, pagkapagod, kalamnan o sakit ng katawan, sakit ng ulo, pagkalito, o pagkawala ng panlasa/amoy.
- Kung lumala ang inyong mga sintomas, nahihirapang huminga, o nagkakaroon ng iba pang mga sintomas, tumawag kaagad sa inyong doktor.
- Kung ito ay isang emerhensiya, tumawag sa 911. Kung nasuri na kayo, sabihin sa kanila na hinihintayin ninyo ang mga resulta.
  - Ang ilang mga senyas ng babala sa emerhensiya ay may problema sa paghinga, patuloy na sakit/presyon sa dibdib, pagkalito o hindi magising, at mala-bughaw na mukha o labi.

### **2. Tumawag muna bago bumisita sa isang ospital, silid-emerhensiya, o opisina ng doktor**

- Kung kailangang bumisita sa isang ospital, silid-emerhensiya, o opisina ng doktor, tumawag sa unahan upang ipaalam sa kanila na maaaring nagkaroon kayo ng COVID-19. Makakatulong ito sa ospital o sa opisina ng doktor na gumawa ng mga pamamaraan upang mapigilan ang ibang tao na mahawaan.

### **3. Manatili sa bahay maliban kung magpapagamot**

- **Manatili sa bahay. Dapat ang ibang tao ay kumuha ng inyong pagkain at iba pang mga pangangailangan ninyo.**
  - Huwag pumunta sa trabaho, sa paaralan, o sa mga pampublikong lugar.
  - Kung kailangan ng pangangalagang medikal, iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon, ridesharing, o taxi.

### **4. Protektahan ang inyong pamilya at mga kaibigan**

- **Habang nasa bahay, manatili sa isang hiwalay na silid na sarado ang pintuan at malayo sa ibang mga tao sa inyong sambahayan. Gumamit ng isang hiwalay na banyo, kung mayroon.**

- Kung hindi magagamit ang isang hiwalay na banyo, gamitin ang banyo pagkatapos ng iba, at pagkatapos ay punasan ang lahat ng inyong hinawakan pagkatapos.
- Magsuot ng isang panakip sa mukha kung dapat kayong malapit sa ibang tao sa bahay. Maaaring magamit ang isang bandana, bupanda, o maskara na tela na ginawa sa bahay. Kung hindi maaaring makasuot ng takip, kung gayon hindi dapat magbahagi ang ibang mga tao ng inyong silid. Dapat limitado ang oras na nililipas sa ibang mga miyembro ng inyong sambahayan.
- Linisin ang inyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig o gamit ang sanitizer ng kamay na may alkohol.
- Takpan ang mga ubo at pagbahing ng isang tisyu at itapon ang ginamit na tisyu sa isang basurahan na may plastik. Hugasan nang lubusan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos.
- Iwasan ang pagbabahagi ng mga personal na gamit sa bahay tulad ng pinggan, baso, o tulugan.
- Linisin ang madalas na hinawakan na mga ibabaw at bagay (tulad ng mga hawakan ng pintuan at switch ng ilaw). Epektibo ang mga regular na paglilinis ng sambahayan.

## 5. Maghiwalay sa sarili sa bahay

- **Kung hindi pa nasubok:**
  - Manatiling nakahiwalay sa bahay hanggang **nawala na ang lagnat at mas mahusay ang iba pang mga sintomas pagkatapos ng 3 araw.**
- **Kung nagpasuri na at hinihintayin ang inyong mga resulta:**
  - Manatiling nakahiwalay sa bahay **hanggang makipag-ugnay ang inyong tagapagbigay na may resulta.**
- Kung tapos na ang inyong panahon sa kuwarentina ng sarili, maaaring bumalik sa inyong karaniwang gawain habang sinusundan ang mga kautusan na Manatili sa Bahay at ng pagpadistansya sa ibang tao. Magsuot ng magagamit muli, hindi pang-medikal na mga takip ng tela sa mukha kapag lumabas para sa mga mahahalagang serbisyo.

**TANDAAN: Kung nagtatrabaho sa isang lugar ng pangangalagang pangkalusugan, dapat magpaalam sa opisina ng kalusugan ng empleyado/trabaho kaagad kapag sa magsimulang magpakita ng mga sintomas.**

**Dapat sumunod sa anumang karagdagang tagubilin mula sa inyong employer.**

## **SEKSYON DALAWA: Mga Pasyente na May mga Resulta ng Pagsusuri**

**Mangyaring basahin itong seksyon kung:**

- Nasubukan na at alam na ninyo ang resulta

**Kung POSITIBO ang resulta ng inyong pagsusuri:**

### **1. Patuloy na subaybayan ang inyong mga sintomas**

- Tingnan ang item # 1 sa Seksyon Isa.

### **2. Ihiwalay ang sarili sa loob ng 14 na araw at hanggang mas mabuti ang inyong sakit**

- Manatiling nakahiwalay sa bahay hanggang sa **hindi bababa sa 14 na araw na ang lumipas mula sa petsa ng inyong positibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19 AT, kung may mga sintomas, hindi bababa sa 7 araw na ang lumipas mula sa paggaling (paglutas ng lagnat at malaking pagpapabuti sa mga sintomas ng paghinga).**
- Patuloy na **protektahan ang inyong pamilya at mga kaibigan.**
  - Tingnan ang item # 4 sa Seksyon Isa.

### **3. Ang mga taong nakakasama sa inyo ay dapat din mag-hiwalay sa sarili sa loob ng 28 na araw**

- Para sa **mga nakipag-ugnay sa sambahayan**, ang panahon ng kuwarentina para sa nakipag-ugnay ay umaabot sa 14 na araw **pagkatapos** ng panahon ng paghihiwalay para sa kaso. Ito ay 28 araw mula sa petsa ng ispesimen na nakolekta mula sa kaso. Ang mga nakipag-ugnay sa sambahayan ay dapat na magpasuri sa COVID19 ASAP AT sa ika-24 na Araw mula sa petsa ng pagkolekta ng pagsusuri para sa positibong kaso
- Kung may sintomas, makipag-ugnay sa tagapagbigay
- Sa panahon ng kuwarentina, maaari silang manatili sa bahay ngunit dapat na maghiwalay hangga't maaari mula sa inyo. Kung maaari, dapat silang manatili sa hiwalay na mga silid at gumamit ng isang hiwalay na banyo.
- Tulad ng dati, dapat lahat ng nasa bahay ay **sumunod sa mga tagubilin ng kautusan ng County ng Santa Clara na manatili-sa-bahay** at gumawa ng **mahigpit na pagdistansya mula sa ibang tao.**
- Maaari silang tawagan para sa Pagsubaybay ng Nakipag-ugnay at pag-followup

### **4. Sa panahon ng kuwarentina, dapat na subaybayan ng inyong mga nakipag-ugnay sa sambahayan ang kanilang sarili para sa mga sintomas**

- Kung magkakaroon sila ng lagnat, ubo, o iba pang mga sintomas, dapat silang tumawag sa kanilang doktor.

- Bago bumisita sa isang ospital, silid-emerhensiya, o opisina ng doktor, dapat silang tumawag nang maaga upang ipaalam sa tagapagbigay ng serbisyo na ang isa pang miyembro ng sambahayan ay na-diagnose kamakailan na may COVID-19.
- Kung ang nakipag-ugnay sa inyong sambahayan ay nagkakaroon ng lagnat, ubo, o iba pang mga sintomas sa paghinga bago sa ika-14 na Araw ng paghihiwalay, dapat silang magpasuri ng COVID-19. Dapat silang manatili sa paghihiwalay at makipag-ugnay sa kanilang Pangunahing Tagapagbigay ng tungkol sa pagsusuri.

**Kung NEGATIBO ang resulta ng inyong pagsusuri:**

- Malamang wala kayo ng COVID-19. Inyong tagapagbigay ng serbisyo ay maaaring nais talakayin ang kahulugan ng itong resulta sa inyo.
- Manatiling nakahiwalay **sa bahay hanggang nawala na ang lagnat at gumaling na ang iba pang mga sintomas pagkatapos ng 3 na araw.**

**Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19:**

- Bisitahin ang webpage ng Departamento ng Pangkalusugan ng Santa Clara County: [www.sccphd.org/coronavirus](http://www.sccphd.org/coronavirus)
- Bisitahin ang webpage ng Mga Sentro para sa Pag-kontrol & Pag-iwas sa Sakit: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Kung mayroong anumang mga katanungan, tumawag sa inyong doktor.
- Maaaring tumawag din sa Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng Santa Clara County sa 2-1-1.
- Paano linisin ang inyong tahanan kung may isang tao na may sakit: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-spiencov/prepare/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-spiencov/prepare/disinfecting-your-home.html)