



COVID-19

Matutunan ang tungkol sa mga sintomas at ano ang gagawin kung ikaw ay may sakit

Para tingnan ang dokumentong ito sa iba't ibang wika o sa web format, bisitahin ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare

BUOD (SUMMARY)

Ang gabay na ito ay para sa mga taong may mga sintomas na nakapagpapabahala sa kanila na maaaring dahil sa COVID-19. Ang mga taong may COVID-19 ay nagkakaroon ng malawak na saklaw ng mga sintomas, sumasaklaw mula sa banayad hanggang sa malubhang karamdaman. Ang mga mas nakakatanda at [mga taong napapailalim sa mga medikal na kondisyon](#) tulad ng sakit sa puso o baga o diabetis ay nasa mas mataas na panganib sa pagkakaroon ng mas seryosong mga komplikasyon mula sa COVID-19. Ang ilang mga tao na may COVID-19 ay walang mga sintomas.

MAHALAGA: Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) at magpasuri para sa COVID-19. Dapat kang manatili sa bahay at protektahan ang ibang mga tao hanggang sa makuha mo ang resulta ng iyong pagsuri sa COVID-19 o hanggang sabihan ka ng iyong healthcare provider na wala kang COVID-19.

Kung positibo kang nasuri para sa COVID-19 o iniisip ng iyong doktor na may COVID-19 ka, dapat mong sundin ng mataimtim ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay](#).

Kung negatibo kang nasuri para sa COVID-19 o sinabi sa iyo ng iyong healthcare provider na wala kang COVID-19, manatili sa bahay hanggang wala ka ng lagnat ng hindi tinutulungan ng mga gamot na nakapagpapababa ng lagnat sa hindi bababa sa 24 na oras.

Mga Sintomas ng COVID-19

Ang mga sintomas ay maaaring lumabas 2-14 na araw pagkatapos ng pagkalantad sa virus at maaaring kabilangan ang:

Lagnat o panggiginaw	Biglang pagkawala ng panlasa o pang-amoy
Ubo	Sakit ng ulo
Pangangapos ng hininga/hirap sa paghinga	Namamagang lalamunan
Pagkapagod	Pagkahilo o pagsusuka
Sakit ng kalamnan o katawan	Pagtatae
Sipon o baradong ilong	

*Ang listahang ito ay hindi kinabibilangan ng lahat ng sintomas ng COVID-19.
Ang ilang mga tao na may COVID-19 ay hindi kailanman nagkaroon ng mga sintomas.*



KUMUHA NG PAGSURI AT MAKIPAG-USAP SA ISANG DOKTOR

- Kung magkakaroon ka ng anumang mga sintomas na nakalista sa itaas, o anumang mga sintomas na wala sa listahan na nakapagpapabahala sa iyo, makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider at magpasuri para sa COVID-19. Gumawa ng pagtatala ng araw kung kailan unang nagsimula ang iyong mga sintomas.
- Kung ikaw ay 65 taon at mas matanda pa o may problema sa kalusugan tulad ng malalang sakit o mahinang immune system, partikular na mahalaga na ipaalam sa iyong doktor na mayroon ka ng mga bagong sintomas na ito.
- Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng isang doktor, tawagan ang Los Angeles Information line 2-1-1 na magagamit 24/7.
- Para kumuha ng pagsuri para sa COVID-19, tawagan ang iyong doktor o bisitahin ang lacounty.gov/testing, o tawagan ang 2-1-1. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga pagsuri sa COVID-19, i-click [dito](#).
- Humanap ng maagap na medikal na pangangalaga kung ang iyong mga sintomas ay lumala. Kung sila ay nakamamatay, tawagan ang 911.

Tawagan ang 911 kung may mga babalang palatandaang pang-emerhensya



PAGHARAP SA STRESS

- Ito ay isang nakapagpapaalala at nakakaistress na oras. Bisitahin ang [COVID-19 webpage](#) ng Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) at ang 211LA webpage 211la.org/resources/subcategory/mental-health para sa mga lokal na mapagkukunan (resources) para tugunan ang kalusugang pangkaisipan (mental health) at mga pangangailangan at alalahanin sa pagkamabuti (wellbeing needs and concerns). Bilang dagdag, ang mga karagdagang gabay at resources, kabilang ang impormasyon sa crisis hotlines, ay magagamit rin sa CDC webpage [Pagkaya sa Stress](#).
- Ang mga residente ng LA County ay may libreng akses sa [Headspace Plus](#). Ito ay isang koleksyon ng mga resources sa pagkaalala at meditasyon sa Ingles at Espanyol, pati na rin ang mga ehersisyo sa paggalaw at pagtulog para makatulong pangasiwaan ang stress, takot, at pagkabalisa na nauugnay sa COVID-19.

- Kung kailangan mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong mental health, makipag-ugnayan/kontakin ang iyong doktor o ang LACDMH Access Center 24/7 Helpline sa (800) 854-7771, o tawagan ang 2-1-1.