

Sakit na Coronavirus (COVID-19)

1. Ano ang dapat kong gawin kung sa palagay ko ay maaaring nalantad ako sa Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)?

- Kung nakatira ka sa parehong bahay o kung ikaw ay isang matalik na kapares, tagapangalaga o malapit na nakisalamuha sa isang taong may mga sintomas ng COVID-19 kakailanganin mong mag-quarantine sa loob ng tahanan nang hindi bababa sa 14 na araw. Ang malapit na pakikisalamuha ay nangangahulugang ikaw ay nasa loob ng 6 na talampakan ng isang taong may mga sintomas ng COVID-19 na higit sa 10 minuto, o nagkaroon ng kontak sa kanilang mga likido sa katawan, at / o mga sekresyon (tulad ng pawis, laway, dura, sipon, suka, ihi, o pagtatae). Para sa mga detalye, kasama na kung gaano katagal ang kailangan mong mag-quarantine, tingnan ang [Gabay sa pag-quarantine sa loob ng tahanan para sa mga nalantad sa COVID-19](#).
- Kung hindi ka nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19 at mabuti ang iyong pakiramdam, subaybayan ang iyong kalusugan sa loob ng 14 na araw para sa mga sintomas ng COVID-19 tulad ng lagnat, ubo, at pangangapos ng hininga. Ikaw, tulad ng iba pang mga tao, ay dapat ding gumawa ng mga aksyon upang maprotektahan ang iyong sarili at ang ibang mga tao tulad ng pagsunod ng mahusay na kalinisan at panlipunang pagdistansya (tingnan sa ibaba).

2. Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga sintomas at Inlisip na maaaring nalantad ako sa COVID-19?

- Sa panahon ng kasalukuyang pagsiklab malamang na maraming mga tao na may sipon at mga sintomas na tulad ng trangkaso ay may COVID-19. Karamihan sa mga tao ay hindi kailangang pumunta sa doktor o magpasuri para sa COVID-19 dahil magkakaroon lamang sila ng di-malubhang sakit at gagaling sa bahay. Gayunpaman, ang mga tao ay dapat tumawag sa kanilang doktor nang maaga kung sila ay 65 taong gulang o mas matanda, nagdadalang-tao, o may problema sa kalusugan tulad ng isang malubhang sakit o mahinang sistema ng imyunidad, dahil sila ay may mas mataas na panganib ng malubhang sakit.
- Kailangan mong manatili sa bahay nang hindi bababa sa 3 araw (72 oras) pagkatapos ng paggaling na nangangahulugang ang iyong lagnat ay nawala na hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat **at mayroong** pagbuti sa iyong mga sintomas sa palahingahan (halimbawa, ubo, pangangapos ng hininga) **AT** hindi bababa sa 7 araw na ang lumipas *mula nang unang lumitaw ang iyong mga sintomas*.
- Humingi ng agarang medikal na pangangalaga kung lumala ang iyong mga sintomas at kung ang mga ito ay nagsasapanganib sa buhay, tumawag sa 911. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang [Mga Tagubilin sa Pangangalaga sa Loob ng Tahanan para sa mga Taong may mga Sintomas sa Palahingahan](#).

3. Maaari ba akong magpasuri para sa COVID-19?

- Mayroon pa ring mga seryosong limitasyon sa kakayahang magpasuri sa LA. Kung wala kang mga sintomas, hindi na kailangang magpasuri. Kung wala kang mga sintomas, hindi mo na kailangang magpasuri para kumpirmahin ang impeksyon. Tawagan ang iyong doktor kung mayroon kang mga pag-aalala o mga katanungan tungkol sa pangangailangan para sa pagsusuri.

4. Paano ginagamot ang COVID-19?

- Walang partikular na paggamot para sa COVID-19 at walang bakuna para maiwasan ito, ngunit marami sa mga sintomas ay maaaring malunasan. Maging alisto sa mga pekeng produkto na ibinebenta na nagsasabi ng mga maling pag-aangkin na maiwasan o malunasan ang bagong impeksyon na ito.

5. Paano ko maprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao mula sa COVID-19?

- Gawin ang panlipunang pagdistansya - manatili sa bahay (maliban sa mga mahahalagang gawain tulad ng pagbili ng pagkain), iwasan ang maraming mga tao at manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa ibang mga tao kung maaari. Tingnan ang [Gabay para sa panlipunang pagdistansya](#) para sa karagdagang impormasyon.
- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos na pumunta sa banyo o kasilyas; bago kumain; at pagkatapos na suminga, umubo, o bumahin. Kung hindi agad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang sanitiser sa kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahin gamit ang isang tisyu, at pagkatapos ay itapon ang tisyu at linisin kaagad ang iyong mga kamay.
- Limitahan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang isang regular na pang-spray o pamunas na panlinis ng bahay. Tingnan ang mga tagubilin sa [Paglilinis sa Tahanan](#).

Para sa karagdagang mga impormasyon at mga gabay na isinalarawan sa Mga Madalas Itanong na Tanong na ito, bumisita sa www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/

Kung ikaw ay may mga tanong at gusto mong makipag-usap sa isang tao, o nangangailangan ng tulong sa paghanap ng medikal na pangangalaga o mga serbisyo sa mental na kalusugan, tumawag sa Linya ng Impormasyon ng Los Angeles County 2-1-1, na matatawagan ng 24/7.