

Ang sakit na coronavirus 2019 o COVID-19 ay isang bagong uri ng impeksyon sa palahingahan na katulad ng trangkaso. Nakakalat ito sa mga patak mula sa ubo o pagbahin ng isang nahawaang tao.

1. Ano ang mga sintomas?

- Ubo, Lagnat, Nahahirapan sa Paghinga
- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may di-malubhang mga sintomas at gumagaling sa kanilang mga sarili. Gayunpaman, ang mga tao na matatanda, nagdadalang-tao, may mahinang sistema ng imyunidad, o iba pang mga medikal na problema ay may mas mataas na panganib ng mas malubhang karamdaman.

2. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao?

- Kung ikaw ay higit na sa 65 o mayroong malubhang mga kondisyon sa kalusugan, isaalang-alang ang manatili sa isang bahay kalinga (shelter) para sa kahabaan ng pagsiklab (outbreak). Ang mga shelter ay may mga serbisyo na maaaring magprotekta sa iyo mula sa malubhang sakit.
- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit. Subukang manatiling halos 6 na talampakan ang distansya mula sa ibang mga tao sa panahon ng outbreak na ito
- Iwasan ang maraming mga tao kung ikaw ay mas matanda (65 taong gulang at mas matanda) o may malubhang mga kondisyon sa kalusugan.
- Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo o gumamit ng isang sanitiser ng kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol. Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig.

*Mga Taong Nakakaranas ng Pagkawalang Tirahan
Mga Karaniwang Tanong*

03/18/20 Pocket Card (Tagalog)

- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahin gamit ang isang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Huwag magbahagi ng mga inumin, pagkain, mga pipa o sigarilyo sa ibang mga tao. Iwasan ang maghiraman ng mga kumot at kobre kama.
- Kung ikaw ay nakikihati ng isang maliit na espasyo kasama ang isang tao, isaalang-alang kapag matutulong na ang inyong mga ulo ay nasa magkabilang dulo ng lugar sa halip na magkalapit ang inyong mga mukha.
- Subukang linisin ang madalas na hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang pambahay na panlinis na mga suplay o mga pamunasan na may alkohol.

3. Ano ang aking gagawin kung ako ay may mga sintomas ng COVID-19?

- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa ibang tao kapag ikaw ay may sakit
- Gumamit lamang ng maskara o takip sa mukha (facemask) kung ikaw ay may sakit o sinabihan na gawin ito. Kung masama ang iyong pakiramdam at nag-aalala tungkol sa iyong mga sintomas, tumawag sa iyong doktor bago pumunta sa klinika para magtanong sa kanilang payo. Kung wala kang regular na doktor, tumawag sa **211**.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung paano ka makagagawa ng isang plano para maging ligtas sa mga kalye o sa iyong shelter. Makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan, sosyal na suporta, tagapamahala ng kaso/outreach na manggagawa para gumawa ng isang plano para sa sariling pangangalaga habang masama ang iyong pakiramdam
- Kung ikaw ay mayroong malubhang mga sintomas, tulad ng nahahirapan sa paghinga o mapanatili ang mga likido sa katawan, tumawag sa **911** o pumunta kaagad sa emergency room.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang aming website sa www.publichealth.lacounty.gov

Ang sakit na coronavirus 2019 o COVID-19 ay isang bagong uri ng impeksyon sa palahingahan na katulad ng trangkaso. Nakakalat ito sa mga patak mula sa ubo o pagbahin ng isang nahawaang tao.

1. Ano ang mga sintomas?

- Ubo, Lagnat, Nahahirapan sa Paghinga
- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may di-malubhang mga sintomas at gumagaling sa kanilang mga sarili. Gayunpaman, ang mga tao na matatanda, nagdadalang-tao, may mahinang sistema ng imyunidad, o iba pang mga medikal na problema ay may mas mataas na panganib ng mas malubhang karamdaman.

2. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao?

- Kung ikaw ay higit na sa 65 o mayroong malubhang mga kondisyon sa kalusugan, isaalang-alang ang manatili sa isang bahay kalinga (shelter) para sa kahabaan ng pagsiklab. Ang mga shelter ay may mga serbisyo na maaaring magprotekta sa iyo mula sa malubhang sakit.
- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit. Subukang manatiling halos 6 na talampakan ang distansya mula sa ibang mga tao sa panahon ng outbreak na ito
- Iwasan ang maraming mga tao kung ikaw ay mas matanda (65 taong gulang at mas matanda) o may malubhang mga kondisyon sa kalusugan.
- Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo o gumamit ng isang sanitiser ng kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol. Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig.

*Mga Taong Nakakaranas ng Pagkawalang Tirahan
Mga Karaniwang Tanong*

03/18/20 Pocket Card (Tagalog)

- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahin gamit ang isang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Huwag magbahagi ng mga inumin, pagkain, mga pipa o sigarilyo sa ibang mga tao. Iwasan ang maghiraman ng mga kumot at kobre kama.
- Kung ikaw ay nakikihati ng isang maliit na espasyo kasama ang isang tao, isaalang-alang kapag matutulong na ang inyong mga ulo ay nasa magkabilang dulo ng lugar sa halip na magkalapit ang inyong mga mukha.
- Subukang linisin ang madalas na hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang pambahay na panlinis na mga suplay o mga pamunasan na may alkohol.

3. Ano ang aking gagawin kung ako ay may mga sintomas ng COVID-19?

- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa ibang tao kapag ikaw ay may sakit
- Gumamit lamang ng maskara o takip sa mukha (facemask) kung ikaw ay may sakit o sinabihan na gawin ito. Kung masama ang iyong pakiramdam at nag-aalala tungkol sa iyong mga sintomas, tumawag sa iyong doktor bago pumunta sa klinika para magtanong sa kanilang payo. Kung wala kang regular na doktor, tumawag sa **211**.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung paano ka makagagawa ng isang plano para maging ligtas sa mga kalye o sa iyong shelter. Makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan, sosyal na suporta, tagapamahala ng kaso/outreach na manggagawa para gumawa ng isang plano para sa sariling pangangalaga habang masama ang iyong pakiramdam
- Kung ikaw ay mayroong malubhang mga sintomas, tulad ng nahahirapan sa paghinga o mapanatili ang mga likido sa katawan, tumawag sa **911** o pumunta kaagad sa emergency room.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang aming website sa www.publichealth.lacounty.gov