CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

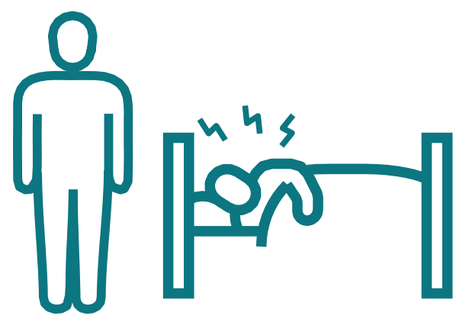
Ano ang Kailangan Mong Malaman

Hinihikayat ng Pampublikong Kalusugan ang lahat na gumawa ng mga pag-iingat upang mapigil ang pagkalat ng COVID-19.

Paano ito kumakalat?

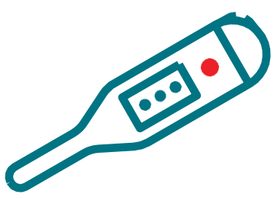
Sa pamamagitan ng maliliit na mga patak kapag ang isang nahawaang tao ay umubo, bumahing o nagsasalita

Mula sa paghawak sa mga ibabaw at pagkatapos ay hahawakan ang iyong mukha

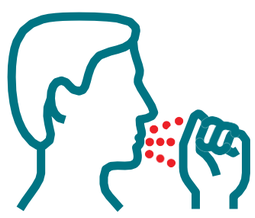


Malapitang personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang taong nahawaan

Ano ang mga sintomas?



Lagnat



Ubo

Hirap sa Paghinga

Kasama rin sa mga sintomas ang: panggiginaw, pananakit ng kalamnan o katawan, pagkapagod, pananakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, o pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahan na ito ng mga sintomas ay hindi pa pangkalahatan. Mangyaring kumonsulta sa inyong tagabigay ng medikal para sa anumang iba pang mga sintomas na malubha o nakakabahala sa iyo.

Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga tao mula sa COVID-19?

- Kung kailangan mong umalis sa iyong bahay magsuot ng telang pantakip sa mukha sa ibabaw ng iyong ilong at bibig
  - Ang mga sanggol at mga bata na walang pang 2 taon ay hindi dapat magsuot ng pantakip sa mukha, ang mga bata 2-8 taon ay maaari lamang gumamit nito kung sila ay malapitang pinangangasiwaan.
  - Hindi sila dapat isuot ng sinumang tao na nahihirapang huminga, walang malay, o walang kakayahang tanggalin ang pantakip sa mukha nang walang tumutulong, o inatasan ng isang tagabigay ng medikal na huwag magsuot nito.
- Manatili sa tahanan hangga’t maaari
- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig na hindi bababa sa 20 segundo.
- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing gamit ang isang tisyu o iyong siko (huwag ang iyong mga kamay).