

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kamakailang mga Pagbabago:

12/20/20: Ang inaatas na panahon ng pag-quarantine para sa mga indibidwal na malapitang nakasalamuha ng isang taong nasuri (diagnosed) na may COVID-19 ay pinaikli. Ang mga malapitang nakasalamuha ay inaatas ngayon na mag-quarantine ng sarili (manatili sa kanilang bahay o isa pang tirahan, na hiwalay sa ibang tao) at sumubaybay para sa mga sintomas nang **10 araw** mula sa kanilang huling pakikisalamuha sa kaso sa halip na 14 na araw.

12/02/20: Ang lahat ng pampubliko at pribadong pagtitipon kasama ng mga indibidwal na labas sa iyong sambahayan ay pansamantalang ipinagbabawal.



Mga Pangunahing Punto

- Ang COVID-19 ay naikakalat sa pamamagitan ng malapitang pakikisalamuha o sa paghawak ng isang bagay o ibabaw na may virus.
- Ang pinakamahusay na proteksyon ay:
 - Magsuot ng telang pantakip ng mukha
 - Magsanay ng pisikal na pagdistansya
 - Madalas na paghugas ng iyong mga kamay
 - Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahuhugasang kamay
 - Ibukod ang sarili kung ikaw ay may sakit
 - Mag-quarantine kung ikaw ay nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19
- Ang mga taong may mga sintomas ng COVID-19 o may malapitang pakikisalamuha sa taong may COVID-19 ay dapat na magpasuri.

Para sa Higit pang Impormasyon:

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County

Tawagan ang 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

1. Paano kumakalat ang mga coronavirus ?

Katulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, ang mga pantaong coronavirus ay pinaka-karaniwang kumakalat sa ibang mga tao mula sa isang nahawaang tao sa pamamagitan ng:

- Mga maliit na patak na nalikha sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahing, at pagsasalita
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao

Posible rin na ang isang tao ay maaaring makakuha ng COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na may virus at pagkatapos ay hahawakan ang kanilang sariling mga bibig, ilong, o mata, ngunit hindi ito ang iniisip na pangunahing paraan sa pagkalat. Ang ilang mga tao ay nakakakuha ng COVID-19 nang hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas ngunit maaari pa rin nilang makalat ang impeksyon sa ibang tao.

2. Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga naiulat na karamdaman ay sumasaklaw mula sa mga taong may banayad na mga sintomas hanggang sa mga taong malubha ang pagkakasakit, nangangailangan ng pagpapaospital o namamatay. Ang ilang mga tao na may COVID-19 ay hindi kailanman nagkaroon ng mga sintomas.

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng isa o higit pa ng sumusunod: lagnat, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, panggiginaw, pagkapagod, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, pagduduwal o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahan ng mga sintomas na ito ay hindi kumpleto. Mangyaring makipag-usap sa iyong medikal na tagapagbigay (medikal provider) tungkol sa alinman sa mga ito o iba pang mga sintomas na malubha o nakapagbibigay alalahanin sa iyo. Tingnan ang ph.lacounty.gov/covidcare para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga sintomas.

Novel Coronavirus (COVID-19)

3. Ano ang gagawin ko kung mayroon ako ng mga sintomas na ito?

Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) at isaalang-alang ang pagsusuri para sa COVID-19. Manatili sa bahay at malayo sa ibang mga tao kung ikaw ay may sakit. Kung mayroon kang COVID-19, dapat mong sundin ang *Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay* (ph.lacounty.gov/covidisolation). Kinabibilangan ito ng pananatili sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw mula sa unang lumabas ang iyong mga sintomas AT hindi bababa sa 1 araw (24 oras) pagkatapos mawala ang iyong lagnat nang hindi gumagamit ng gamot AT ang iyong mga sintomas ay bumuti na.

Kung nasuri kang positibo para sa COVID-19, siguruhin na sabihan ang lahat ng iyong [mga malapitang nakasalamuha](#) na dapat silang mag-quarantine at subaybayan ang kanilang kalusugan nang 10 araw. Ang kanilang pag-quarantine ay maaaring magtapos pagkatapos ng ika-10 Araw kung hindi sila kailanman nagkaroon ng anumang mga sintomas at kung mula ika-11 Araw hanggang ika-14 na Araw kanilang sinusubaybayan ang kanilang kalusugan at lubhang maingat na may regular na mga pag-iingat sa COVID-19. Inirerekomenda na ang mga malapitang nakasalamuha ay masuri (tested) para sa COVID-19 para matsek kung sila ay nahawaan. Kung masusuri silang negatibo, kailangan pa rin nilang ma-quarantine nang 10 araw. Tingnan ang Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) para sa karagdagang gabay.

Ang mga mas matatanda, at iyong mga mahihinang pangangatawan o may natatagong mga problema sa kalusugan na nakakaranas ng mga sintomas ng COVID-19 ay dapat na tawagan nang maaga ang kanilang doktor, kahit na sila ay may banayad na mga sintomas.

Ang mga taong may mga babalang palatandaan ng emerhensiya na kinabibilangan ng hirap sa paghinga, pananakit o presyon sa dibdib, mangasul-ngasul na labi o mukha, pagkalito o hirap sa paggising, ay dapat na agad tawagan ang 9-1-1 o pumunta sa isang silid pang-emerhensiya. Kung hindi ito madalian, tawagan ang iyong doktor bago pumunta upang maghanap ng pangangalaga.

4. Ano ang dapat kong gawin kung sa tingin ko ako ay nalantad sa COVID-19?

Kung naabot mo ang pamantayan para sa isang “malapitang nakasalamuha”, dapat kang mag-quarantine at subaybayan ang iyong kalusugan nang 10 araw mula sa iyong huling pagkakalantad sa nahawaang tao at magpasuri para sa COVID-19. Maaari mong wakasan ang iyong pag-quarantine pagkatapos ng ika-10 Araw kung wala kang anumang sintomas noong 10 araw at kung mula ika-11 Araw hanggang ika-14 na Araw iyong sinusubaybayan ang iyong kalusugan at lubhang maingat na may regular na mga pag-iingat sa COVID-19. Ikaw ay isang malapitang nakasalamuha kung:

- Ikaw ay nasa 6 na talampakan ang layo sa isang taong may COVID-19 sa kabuuang 15 minuto o higit pa sa 24 na oras na panahon.
- Ikaw ay nagkaroon ng hindi protektadong pakikisalamuha/kontak sa mga likido at/o mga sekresyon ng katawan ng isang taong may COVID-19. Halimbawa, naubuhan o nabahingan ka, nagbahagi ka ng mga iniinumang tasa o kubyertos sa pagkain, humalik ka, o nagbigay ka ng pangangalaga sa kanila nang walang suot na tamang pamprotektang kagamitan.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Ang isang taong may COVID-19 ay maaaring makahawa ng ibang tao mula 2 araw bago unang lumabas ang kanilang mga sintomas hanggang sa matapos ang kanilang pagbubukod sa bahay (tulad ng inilalarawan sa [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay](#)). Ang isang tao na nasuring positibo para sa COVID-19 ngunit walang mga sintomas ay itinuturing na nakakahawa mula 2 araw bago kinunan ang kanilang pagsuri (test) hanggang sa 10 araw pagkatapos ng kanilang pagsuri. Maaaring matagpuan ang mga karagdagang tagubilin sa gabay sa tagubilin sa bahay.

Kung hindi mo naabot ang pamantayan sa pag-quarantine ngunit nasa masikip na sitwasyon at/o nasa malapitang pakikisalamuha sa mga taong hindi nagsusuot ng mga pantakip ng mukha at nagpapanatili ng 6 na talampakang distansya, isaalang-alang ang masuri at pananatili sa bahay nang 10 araw. Kung kababalik mo lang pagkatapos ng hindi kinakailangang pagbiyahe sa isang pang estado o bansa, ikaw ay hihilingin na mag-quarantine ng sarili sa bahay nang 10 araw. Sa mga sitwasyong ito, limitahan ang pakikisalamuha sa mga tao lamang ng iyong sambahayan. Subukang lumayo ng 6 na talampakan mula sa ibang tao sa iyong sambahayan, magsuot ng pantakip ng mukha kahit sa bahay, at hugasan ang iyong mga kamay at linisin nang madalas ang mga ibabaw na madalas hawakan. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, tawagan ang iyong medikal na tagapagbigay (medical provider) at talakayin na masuri.

5. Dapat ba akong magpasuri para sa coronavirus?

Inirerekomenda na ang mga tao na may mga sintomas ng coronavirus ay magpasuri. Kung nakakaranas ka ng mga bagong sintomas na sa palagay mo ay mula sa coronavirus, ipaalam sa iyong doktor at talakayin na masuri. Maaari mo ring bisitahin ang [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing) o tawagan ang 2-1-1 para iiskedyul ang parehong araw o susunod na araw na tipanan para sa libreng pagsusuri.

Kung ikaw ay malapitang nakasalamuha ng isang taong may COVID-19, inirerekomenda na kumuha ka ng pagsusuri. Ito ay para tingnan kung ikaw ay nahawaan at maaaring nakahawa ng ibang mga tao. Tandaan na kakailanganin mo pa ring manatili sa pagbubukod kahit na negatibo ang iyong pagsusuri. Tingnan ang [ph.lacounty.gov/covidtests](https://www.ph.lacounty.gov/covidtests) para sa higit pang impormasyon.

Kung sakaling ikaw ay nalantad sa COVID-19 dahil ikaw ay naroroon sa isang pagtitipon o aktibidad kung saan ikaw ay nasa masikip na sitwasyon at/o nasa malapitang pakikisalamuha sa mga taong hindi nagsusuot ng mga pantakip ng mukha at nagpapanatili ng 6 na talampakang distansya, isaalang-alang na masuri at manatili sa bahay nang 10 araw.

6. Paano ginagamot ang COVID-19?

Walang partikular na paggamot para sa sakit na sanhi ng COVID-19. Gayunpaman, marami sa mga sintomas ay nagagamot. Ang paggamot ay batay sa kondisyon ng pasyente. Maging alisto sa mga mandarayang produkto na ibinebenta na huwad na nagsasabing nakakapigil o nakakagamot ng impeksyong ito. Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [COVID Mga Pandaraya at Panloloko](#).

7. Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ang ibang mga

Novel Coronavirus (COVID-19)

tao mula sa COVID-19?

May mga hakbang na maaaring gawin ng bawat tao araw-araw para [mabawasan ang panganib](#) na magkasakit o mahawaan ng COVID-19 ang ibang mga tao.

Dapat kang:

- Magsuot ng isang telang pantakip ng mukha kapag nasa labas ng iyong bahay at nasa paligid ng mga tao na hindi bahagi ng iyong sambahayan.
- Magsanay ng [panlipunan o pisikal na pagdistansya](#). Hangga't maaari kapag ikaw ay nasa labas, panatilihin ang 6 na talampakan na layo mula sa lahat ng tao.
- Iwasan ang mga siksikang lugar at bigyan mo ng espasyo ang iyong sarili mula sa ibang mga tao.
- Gawing maikli ang mga pakikipag-ugnayan sa mga hindi miyembro ng sambahayan.
- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos pumunta sa banyo; bago kumain; at pagkatapos suminga, umubo, o bumahing.
- Kung hindi kaagad magagamit ang sabon at tubig, gumamit ng isang hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alkohol. Palaging hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig kung ang mga kamay ay nakikitang marumi.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahuhugasang kamay.
- Iwasan ang malapitang pakikisalamuha, gaya ng paghalik at pagsasalo-salo ng mga tasa o kubiertos, mga laruan o kagamitan na pang laro (maliban kung ito ay dinisimpekta na bago maibahagi).
- Iwasan o linisin at disimpektahin ang madalas na mahawakang mga bagay at ibabaw ng madalas gamit ang isang regular na produktong panglinis ng bahay.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing gamit ang isang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong siko (hindi ang iyong mga kamay).
- Dagdagan ang bentilasyon – pumunta sa labas o buksan ang mga bintana kung ligtas nang gawin ito.
- Ang mga taong may mga natatagong kondisyon sa kalusugan ay may mas malaking panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19. Hangga't maaari napakahalaga para sa mga mahihinang residente ng County na manatili sa bahay at ipahatid ang mga grocery at gamot.

8. Maaari ba akong bumisita sa aking pamilya o mga kalbigan na hindi naninirahan na kasama ako?

Mula ngayon, dapat kang lumayo mula sa mga tao na hindi mula sa iyong sambahayan. Ang paggugol ng oras nang malapitan sa mga taong mula sa magkakaibang sambahayan ay pinatataas ang panganib ng transmisyong COVID-19. Ang mas kaunting tao na may personal kang pakikisalamuha, mas mababa ang iyong panganib ng pagkuha ng COVID-19. Mula noong Disyembre 18, 2020, ang lahat ng pribado at pampublikong pagtitipon kasama ang mga indibidwal na hindi mula sa iyong sambahayan ay pansamantalang ipinagbabawal (maliban sa mga serbisyo na batay sa pananampalataya at mga protesta).

Ang mga taong nasa mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit o kamatayan mula sa COVID-19 (tulad ng mas nakatatanda at mga taong may malubhang mga kondisyong medikal) ay maring hinihikayat na huwag dumalo sa anumang mga pagtitipon. Ang mga medikal na gradong maskara ay maaaring magkaloob ng mas higit na proteksyon kaysa sa mga telang pantakip ng mukha, kaya't ang mga taong nasa mataas na

Novel Coronavirus (COVID-19)

panganib ay dapat na mariing isaalang-alang ang paggamit ng mga pang medikal na pantakip ng mukha na ito kung sila ay magkakaroon ng anumang malapitang pakikisalamuha sa mga indibidwal na mula sa labas ng kanilang sambahayan.

9. Dapat ba akong magsuot ng maskara sa mukha o facemask?

Ang mga telang pantakip ng mukha ay dapat na gamitin ng sinumang 2 taon at mas matanda pa para takpan ang ilong at bibig kapag sila ay umaalis ng kanilang bahay. Ang mga pantakip ng mukha ay ginagamit para tulungang protektahan ang ibang tao mula sa mga maliliit na patak sa palahingahan sakaling mayroon kang COVID-19 at hindi nagpapakita ng mga palatandaan ng impeksyon. Ipinahihiwatig ng bagong pagsasaliksik na ang mga telang pantakip ng mukha ay nag-aalok rin ng ilang proteksyon para sa nagsusuot mula sa mga maliliit na patak sa palahingahan na mula sa ibang tao. Ang mga taong may sintomas ng COVID-19 o mayroong COVID-19 ay dapat na gumamit ng isang pangtistis na pantakip ng mukha (kung magagamit) kapag kailangan nilang umalis ng kanilang tahanan para sa mga medikal na tipanan (appointment).

Ang mga sanggol at bata na wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat magsuot ng mga telang pantakip sa mukha. Dapat na palaging pangasiwaan ng mga matanda ang mga bata na wala pang 8 taong gulang para matiyak na ang bata ay ligtas na nakakahinga at nakakaiwas sa pagkabulon o pagkasakal. Ang sinumang tao na hirap sa paghinga, walang malay o kung hindi man ay hindi nagagawang tanggalin ang maskara o telang pantakip sa mukha nang walang tulong o naatasan ng kanilang medikal na tagapagbigay na huwag isuot ito para sa mga medikal na kadahilanan ay dapat na hindi magsuot nito. Tingnan ang [Gabay sa Telang Pantakip sa Mukha](#) para sa higit pang impormasyon.

10. Ligtas na ba ang maglakbay?

Ang estado ng California ay naglabas ng isang pagpapayo sa paglalakbay na nagrerekomenda na ang lahat ng hindi kinakailangang paglalakbay ay kanselahin at ang sinumang manlalakbay na pumapasok o lumalabas sa California ay mag-quarantine ng sarili nang 10 araw. Ang paglalakbay ay pinapalaki ang iyong tiyansa na mahawaan at maikalat ang COVID-19, kung kaya't ang pananatili sa tahanan ay ang pinakamahusay na paraan para protektahan ang iyong sarili at ibang mga tao mula sa pagkakaroon ng sakit. Ang mga paliparan, istasyon ng bus, istasyon ng tren, at mga hintuan ng pahinga ay ang lahat ng mga lugar na maaaring malantad ang mga taong naglalakbay sa virus na nasa hangin at mga ibabaw at maaaring mahirap na manatiling 6 na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao. Kung nag-iisip kang maglakbay, ikonsidera ang sumusunod:

- Kumakalat ba ang COVID-19 kung saan ka pupunta?
- Ikaw ba, o sinuman na kasama mong naglalakbay, bumibisita, o gumugugol ng oras na kasama ka sa iyong destinasyon o kapag ikaw ay pauwi na, ay mas malamang na labis na magkasakit mula sa COVID-19?
- Ang bansa, estado, o lokal na pamahalaan kung saan ka naglalakbay o bumabalik ay inaatasan ka bang manatili sa bahay nang 10 araw pagkatapos na maglakbay?
- Kung inaatasan kang manatili sa bahay o kung ikaw ay magkakasakit ng COVID-19, dapat ka bang hindi pumasok sa trabaho o paaralan?
-

Huwag maglakbay kung ikaw ay may sakit, o kung ikaw ay may nakasamang tao na may COVID-19 sa nakaraang 14 na araw.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kung dapat kang maglakbay, protektahan ang iyong sarili at ibang mga tao sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang sa tanong na nasa itaas “Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ibang mga tao mula sa COVID-19?” at ang mga payo sa paghahanda para sa paglalakbay na nasa [Paqalalabay](#) na webpage ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit. Ang webpage na ito ay ipinaliliwanag rin ang mga panganib mula sa iba’t ibang mga uri ng paglalakbay.

Kapag bumabalik pagkatapos ng anumang hindi kinakailangang pagbiyahe o paglalakbay sa isa pang estado o bansa, hinihiling na ikaw ay mag-quarantine sa bahay nang 10 araw at limitahan ang pakikisalamuha sa mga tao lamang sa iyong sambahayan. Ang hindi kinakailangang paglalakbay ay itinuturing na paglalakbay na ginawa bilang bahagi ng isang bakasyon para sa turismo o para sa paglilibang.

Kung ikaw ay itinuturing na isang kinakailangang manggagawa (essential worker) at ang iyong paglalakbay ay para sa trabaho o paaralan, samakatuwid ay hindi ka na inaatasan na manatili sa bahay sa iyong pagbalik sa Los Angeles County. Ang mga kinakailangang manggagawa ay yong mga taong nagbibigay ng kritikal na imprastruktura, serbisyong pang-ekonomiya at mga supply chain, kalusugan, agarang pangangalagang medikal, at kaligtasan at seguridad para sa komunidad. Tingnan ang pahina 5 at 14 ng [Mas Ligtas na Muling Pagbubukas sa Trabaho at sa Komunidad na Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) para sa higit pang detalye sa kung sino ang itinuturing na isang kinakailangang manggagawa (essential worker).

11. Paano ko malalaman kapag ang trabaho, mga pampublikong espasyo, o mga negosyo ay ligtas nang magbubukas?

Bisitahin ang [Ano ang bukas sa Los Angeles County](#). Isang magandang ideya na tumingin sa online o tumawag at magtanong tungkol sa mga hakbang pangkaligtasan bago bumisita sa isang negosyo.

Bagama’t maraming mga lugar sa ngayon ay bukas na, mahalagang maalala na ang virus ay hindi nagbago, at ang COVID-19 ay nananatiling isang panganib. Madali ito naikakalat sa mga taong nasa malapitang pakikisalamuha sa isa’t isa. Makakatulong ka na [bawasan ang panganib](#) ng COVID-19 sa pamamagitan ng patuloy na pagsasanay ng panlipunang (pisikal) pagdistansya, pagsusuot ng isang telang pantakip sa mukha kapag ikaw ay nasa paligid ng ibang mga tao, at madalas na naghuhugas ng iyong mga kamay. Isa pa, tandaan na manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit o kung ikaw ay malapitang nakasalamuha ng isang tao na may sakit.

12. Ano ang magagawa ko kung ako ay nai-stress tungkol sa COVID-19?

Kapag ikaw ay nakakarinig, nakakabasa, o nakakapanood ng balita tungkol sa COVID-19, normal ang makaramdam ng pagkabalisa at pagkabigat. Mahalaga na pangalagaan ang iyong pag-iisip pati na rin ang iyong pisikal na kalusugan. Ang [COVID-19 webpage](#) ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County (Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH)) at ang 211LA webpage (211la.org/resources/subcategory/mental-health) ay nagkakaloob ng mga lokal na mapagkukunan para tugunan ang kalusugang pangkaisipan (mental health) at mga pangangailangan at alalahanin upang mapabuti. Ang mga gabay at mapagkukunan ay magagamit rin sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit webpage [Pagkaya sa Stress](#).

Ang mga residente ng LA County ay mayroong libreng akses sa Headspace Plus. Ito ay isang koleksyon ng

Novel Coronavirus (COVID-19)

mga mapagkukunan para sa pag-iisip at meditasyon na nasa Ingles at Espanyol. Mayroon rin itong mga ehersisyo sa paggalaw at pagtulog para tulungang pangasiwaan ang stress, takot, at pagkabalisa na nauugnay sa COVID-19.

Kung gusto mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan (mental health), kontakin ang iyong doktor o ang Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County (Los Angeles County Department of Mental Health) Access Center 24/7 Helpline sa 1-800-854-7771. Maaari mong ring itext ang "LA" sa 74174.

13. Ano ang magagawa ko kung nararamdaman ko na ako'y nililigalig o dinidiskrimina?

Ang County ay nakatuon sa pagsisiguro na ang lahat ng mga residente na naapektuhan ng COVID-19 ay tinatrato nang may respeto at pagkahabag at dahil tayo ang naghihiwalay sa takot sa katotohanan at nagbabantay laban sa pagkadungis sa karangalan. Ang pagkalat ay hindi dahilan para sa pagkakalat ng rasismo at diskriminasyon. Kung ikaw ay nililigalig o nakararanas ng diskriminasyon batay sa lahi, bansang pinagmulan o iba pang mga pagkakakilanlan, dapat mong iulat ito. Ang 2-1-1 ay kinukuha ang mga ulat (sa pamamagitan ng telepono o online) ng mga krimen ng pagkapoot, kilos ng pagkapoot, at mga insidente ng pambully na naganap sa loob ng Los Angeles County anuman kung ang isang krimen ay naganap o hindi. Tawagan ang 2-1-1 o maghain ng isang ulat online sa <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

14. Ano pa ang magagawa ko?

- Humanap ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) kung wala ka pa. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng isang doktor, ang 24/7 LA County linya ng impormasyon ay maaaring makatulong – tawagan ang 2-1-1 o bisitahin ang [211 website](#).
- Kumuha ng iyong pagbabakuna sa trangkaso. Ang trangkaso ay umiikot sa parehong oras tulad ng COVID-19 at mahalagang protektahan ang iyong sarili at mga taong nasa paligid mo na magkasakit ng trangkaso. Para sa impormasyon kung saan mababakunahan nang libre o mura, tawagan ang 211 o bisitahin ang ph.lacounty.gov/media/FluSeason.
- Maging handa sa pagkain at mga kinakailangang gamit na magtatagal ng 14 na araw sakaling kailangan mong ibukod ang iyong sarili o mag-quarantine.
- Palaging tumingin sa mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan para sa napapanahon, tamang impormasyon tungkol sa novel coronavirus.
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH, State)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit (CDC, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - World Health Organization (WHO, International)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Kung mayroon kang mga katanungan at gustong maliwanagan, tawagan ang 2-1-1.