

Protektahan ang Iyong Sarili at Iba Pa Mula sa COVID-19

Ang COVID-19 ay ginagawang magkasakit ang mga tao sa kabuuan ng Los Angeles County. Ito ay kumakalat sa pagitan ng mga tao na malapitang nakikisalamuha sa isa't isa sa pamamagitan ng mga maliit na patak (droplets) na lumalabas kapag ang isang nahawaang tao ay umubo, bumahin o nagsalita. Ang COVID-19 ay maaaring maikalat ng mga tao na hindi nagpapakita ng mga sintomas.

1. Ano ang mga sintomas?

- Ubo, lagnat, hirap sa paghinga ay ang mga karaniwang sintomas. Ang iba pang mga sintomas ay panggiginaw, pagkapagod, sakit ng kalamnan at katawan, sakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, at bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahang ito ay hindi kinabibilangan ng lahat ng mga posibleng sintomas.
- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may banayad na mga sintomas at kusang gumagaling ang kanilang mga sarili.
- Ngunit ang mga mas matanda o may mga problema sa kalusugan ay maaaring magkasakit nang mas malubha. Kung ikaw ay mayroong mga ganitong sintomas, makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa pagsusuri, pagbubukod at pangangalaga.

2. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang iba pa?

- Magpabakuna. Ang bakuna sa COVID-19 ay nagpapababa ng iyong panganib ng malubhang impeksyon at kamatayan, pati na rin ang paghahatid (transmission) sa iba.
- Magsuot ng maskara sa mukha. Maraming mga koponang nag-aabot ng tulong (outreach team) ay may mga maskara sa mukha na ipinamimigay. Kung hindi ka makakakuha noon, gumamit ng isang bandana (scarf) o iba pang tela para takpan ang iyong ilong at bibig.
- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo sa ibang tao. Ang ilang mga taong may sakit ay hindi nagpapakita nito, kaya't iwasan ang malapitang pakikisalamuha hangga't kaya mo.
- Hugasan madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo o gumamit ng sanitizer sa kamay na may 60% alkohol.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.



Protektahan ang Iyong Sarili at Iba Pa Mula sa COVID-19

- Kung ikaw ay higit sa 65, may mga problema sa kalusugan o nagdadalang-tao, isaalang-alang ang manatili sa isang kanlungan (shelter) o iba pang uri ng pabahay hanggang sa matapos ang pandemya. Mayroon silang mga serbisyo na makakatulong sa iyo na maiwasan ang pagkakasakit.
 - 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, mga sigarilyo, mga kobre kama, mga kumot.
 - Kung nakikihati ka ng lugar sa isang tao, matulog kayo ng magkasalungat ang inyong mga ulo sa magkabilang dulo ng lugar.
 - Subukang linisin ang mga bagay na madalas mong hawakan o ng ibang mga tao gamit ang isang panlinis sa bahay o pamunas na may alkohol.

3. Paano kung ako ay magkasakit?

- Kontakin ang iyong doktor. Kung wala kang doktor, tumawag sa 211 upang makahanap ng isa. Ang isang doktor o klinika ay makatutulong sa pagkuha ng pangangalaga habang ikaw ay may sakit.
- Ipaalam sa isang nag-aabot ng tulong na trabahador (outreach worker) o pangkalye na grupo ng pangangalagang pangkalusugan (health care street team) na ikaw ay may sakit. Makakatulong sila sa iyo para makakuha ng pangangalaga, makahanap ng isang ligtas na lugar upang matirhan o makakuha ng mga suplay na kailangan mo upang gumaling habang ikaw ay nasa kalye.
- Magsuot ng maskara at sikaping lumayo mula sa ibang mga tao hangga't maaari.
- Kung lumala ang iyong pakiramdam, tumawag sa 911 o pumunta kaagad sa isang kwartong pang-emerhensya (emergency room).

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

6/9/21 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Tagalog)