

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

Hinihiling ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan (Public Health) ng County ng Los Angeles ang iyong tulong upang maghanda at tumulong na mapigil ang pagkalat ng novel (bago) coronavirus sa County ng Los Angeles, kilala bilang COVID-19. Mangyaring magtanong sa pasilidad bago bumisita at sundin ang naibigay na mga gabay upang mapanatiling malusog ang lahat. Kung sa palagay mo ay may sakit ka, manatili sa bahay o umuwi kaagad hangga't maaari kahit na mayroon ka ng di-malubhang mga sintomas. Para maprotektahan ang mga matatandang residente sa maramihang paninirahan na mga pasilidad, maaaring hilingin sa iyo na limitahan ang lahat ng mga pagbisita. Mangyaring magplano na ngayon kung paano mapapanatili ang komunikasyon sa isang residente sa pamamagitan ng alternatibong birtwal na mga komunikasyon.

## Ano ang novel coronavirus (COVID-19)

Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus. Marami sa mga ito ay humahawa sa mga hayop, ngunit ang ilang mga coronavirus mula sa mga hayop ay maaaring magbago at maging bagong pantao na virus na maaaring kumalat mula sa tao-sa-tao, ito ang nangyari sa coronavirus na nagdudulot ng COVID-19.

## Paano kumakalat ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay malamang na kumakalat sa parehong paraan tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan tulad ng trangkaso. Ipinalalagay na ito ay kumakalat mula sa isang nahawaang taong may mga sintomas sa pamamagitan ng:

- Mga patak at talsik na nalikha sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahin
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao
- Paghawak sa isang bagay o ibabaw na may virus, pagkatapos ay hinawakan ang iyong bibig, ilong, o mga mata bago maghugas ng iyong mga kamay.

## Ano ang mga karaniwang sintomas ng COVID-19?

Ang mga naiulat na karamdaman (COVID-19) ay sumasakop mula sa mga tao na may di-malubhang mga sintomas hanggang sa mga taong nagkasakit nang malubha, na nangangailangan ng pagpasok sa ospital, o namamatay.

Kasama sa mga sintomas ang:

- Lagnat
- Ubo
- Hirap sa paghinga
- Malubhang karamdaman

## Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga sintomas na ito?

Manatili sa bahay o umuwi kaagad hangga't maaari kung magsimulang sumama ang iyong pakiramdam, kahit na ikaw ay may di-malubhang mga sintomas. Tumawag sa iyong primarya na medikal na tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan para sa gabay, kung kinakailangan.

## Paano kung ang taong binisita ko ay may mga sintomas?

Makipag-ugnayan kaagad sa pasilidad o sa primarya na medikal na tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan para sa isang pagsusuri at para sa gabay.

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

## Maaari ba akong masuri para sa COVID-19?

Kung ikaw ay may sakit, ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan ay maaaring magpasya na gumawa ng isang pagsusuri para sa COVID-19. Ang mga tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan lamang ang maaaring sumuri para sa COVID-19. Dahil ang karamihan sa mga tao ay gagaling sa pagpapahinga at sa pagdaan ng panahon, hindi na kailangang magpatingin sa isang doktor kung mayroon kang di-malubhang mga sintomas. Kung ikaw ay may sakit at sa tingin mo ay dapat kang masuri para sa COVID-19, tawagan ang iyong doktor bago pumunta para sa pangangalaga.

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

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos ng pumunta sa banyo; bago kumain; at pagkatapos na suminga, umubo, o bumahin.
- Kung hindi kaagad magagamit ang sabon at tubig, gumamit ng isang nakabatay-sa-alkohol na sanitiser sa kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasan na mga kamay.
- Limitahan ang malapit na pakikisalamuha, tulad ng paghalik at pagpapahiram ng mga baso o mga kagamitan sa pagkain.
- Takpan ang iyong ubo o pagbahin gamit ang isang tisyu o iyong manggas. Itapon ang mga ginamit na tisyu sa basurahan, at agad na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng isang nakabatay sa alkohol na sanitiser sa kamay.

## Dapat ba akong magsuot ng isang maskara o takip sa mukha kapag ako ay bumisita?

Hindi inirerekumenda sa mga taong mabuti ang pakiramdam na magsuot ng maskara o takip sa mukha upang maprotektahan ang kanilang mga sarili mula sa COVID-19 maliban kung pinapayo ito ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

Ang isang maskara o takip sa mukha ay dapat gamitin ng mga taong may COVID-19 upang maprotektahan ang ibang mga tao mula sa pagkakaroon ng impeksyon. Ang mga manggagawa sa kalusugan at iba pang mga tao na nag-aalaga ng isang taong nahawaan ng COVID-19 sa isang malapit na pagkakataon ay dapat magsuot ng maskara o takip sa mukha.

## Paano kung nababalisa ako tungkol sa COVID-19?

Kapag ikaw ay nakakarinig, nakakabasa, o nakakapanood ng mga balita tungkol sa pagsiklab ng isang nakakahawang sakit, normal na makaramdam ng pagkabalisa at magpakita ng mga palatandaan ng pagkabalisa. Mahalagang alagaan ang iyong sariling pisikal at mental na kalusugan. Para sa tulong, tumawag sa 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng County ng Los Angeles sa (800) 854-7771 o tumawag sa 2-1-1.

## Ano ang ginagawa ng pasilidad upang maprotektahan ang lahat?

Makipag-usap sa tagapamahala ng pasilidad tungkol sa mga paraan na kanilang ginagawa upang mapanatiling ligtas ang lahat, at malusog.

# Sakit na Coronavirus (COVID-19)

## Alamin kung saan makakakuha ng maaasahang impormasyon at balita

Mag-ingat sa mga pandaraya, maling mga balita at mga panloloko na nakapaligid sa novel coronavirus. Ang tamang impormasyon, kasama ang mga anunsyo ng mga bagong kaso sa County ng LA, ay palaging ibabahagi ng Pampublikong Kalusugan sa pamamagitan ng mga press release, social media, at aming website. Ang website ay may higit pang impormasyon sa COVID-19 kabilang isang gabay para mapagtagumpayan ang pagkabalisa:

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Social media: @lapublichealth
- 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng County ng Los Angeles (800) 854-7771.
- Tumawag sa 2-1-1