

Coronavirus Disease (COVID-19)

Ang sitwasyon ng Novel Coronavirus (COVID-19) ay mabilis na nagbabago, samakatuwid ang pangkalahatang publiko ay hinihikayat na bumisita sa [webpage](#) ng COVID-19 ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan at sa [website](#) ng CDC para sa bagong impormasyon.

1. Ano ang mga karanilwang sintomas ng COVID-19?

Ang mga naiulat na karamdaman ay sumasaklaw mula sa mga tao na may mahinang mga sintomas hanggang sa mga taong nagkasakit nang malubha, na nangangailangan ng pagpasok sa ospital, at namamatay.

Kasama sa mga sintomas ang:

- Lagnat
- Ubo
- Hirap sa paghinga

2. Paano kumakalat ang virus?

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, tulad ng trangkaso, ang pantao na mga coronavirus ay kadalasang kumakalat sa ibang tao mula sa isang nahawaang taong may mga sintomas sa pamamagitan ng:

- Mga patak na nalikha sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahin
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao
- Ang paghawak sa isang bagay o ibabaw nito na mayroon virus, pagkatapos ay hahawakan ang iyong bibig, ilong, o mga mata bago hugasan ang iyong mga kamay

3. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili habang gumagamit ng pampublikong transportasyon?

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, may mga hakbang na maaaring gawin ng lahat sa araw araw upang mabawasan ang panganib na magkasakit o mahawaan ang iba ng umiikot na mga virus. Ikaw ay dapat na:

- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit.
- Kung maaari, mag-iwan ng halos anim na talampakan sa pagitan mo at sa mga taong maaaring may sakit ng ubo o lagnat.
- Gumamit ng sanitiser sa kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol pagkatapos na hawakan ang mga karaniwang hinahawakan na mga ibabaw tulad ng mga poste, mga turnstile, mga straphanger, o mga hawakan. Laging hugasan ang iyong mga kamay kung ang mga ito ay malinaw na marumi
- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasan na mga kamay.
- Subukang sumakay sa mga bus at tren kapag hindi ito masyadong puno. Umalis nang mas maaga o mas huli para sa trabaho kung maaari
- Kapag dumadaan sa mga turnstile gamitin ang iyong balakang o ang likod ng iyong kamay

4. Dapat ba akong magsuot ng maskara o takip sa mukha habang sumasakay sa pampublikong transportasyon?

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

Coronavirus Disease (COVID-19)

5. Ano pa ang aking gagawin upang maprotektahan ang aking sarili

- 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 o kasilyas; bago kumain; at pagkatapos na suminga, umubo, o bumahin.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang isang regular na pang-spray o pamunas na panlinis ng bahay.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahin ng isang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Magpabakuna para sa trangkaso upang maiwasan ang trangkaso kung hindi mo pa ito nagawa sa panahong ito.
- Laging suriin sa mga mapagkakatiwalaang pinagmulan ng impormasyon para sa pinakabago, at tumpak na impormasyon tungkol sa COVID-19.
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH, Estado)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC, Pambansa)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - World Health Organization (WHO, Internasyonal)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Kung mayroon kang mga katanungan, at gustong makipag-usap sa isang tao, tumawag sa 2-1-1