

COVID-19

Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang sakit na unang natukoy sa mga tao noong 2019. Sanhi ito ng SARS-CoV-2 virus. Dahil ito ay isang bagong virus, pinag-aaralan naming ito nang maingat at patuloy na natututo tungkol dito. Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may mga banayad na sintomas. Ngunit ang COVID-19 ay maaaring magsanhi rin ng malubhang sakit at kahit kamatayan. Ang ilang mga grupo ay may mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit sa COVID-19, lalo na ang mga hindi pa nabakunahang matatanda at mga taong may [ilang medikal na kondisyon](#). Maaari ring mahawahan ang mga tao at hindi magkaroon ng mga sintomas. Ang ilang mga tao ay nakakaranas ng mga kondisyon pagkatapos na magka-COVID-19 (post-COVID conditions). Kasama dito ang malawak na hanay ng bago o nagbabalik na mga sintomas o patuloy na mga problema sa kalusugan na maaaring magtagal ng mga linggo o buwan. Kahit na ang mga taong hindi nagkaroon ng mga sintomas sa una ay maaaring makaranas ng mga kondisyon pagkatapos magka-COVID-19. Tingnan ang [Mga Pangmataagalang Epekto ng CDC](#).

Ano ang mga baryante ng coronavirus?

Tulad ng lahat ng virus, patuloy na nagbabago ang SARS-CoV-2 sa pamamagitan ng mutasyon (mutation). Ang mga mutasyon (mutation) na ito ay padagdag nang padagdag at lumilikha ng mga bahagyang magkakaibang bersyon ng virus, na tinatawag na “mga baryante”. Minsan, ang isang mutasyon ay nagreresulta sa mas madaling pagkalat ng virus, ginagawang mas may sakit ang mga tao o nakapagpapatibay ito laban sa anumang paggamot o mga bakuna. Sa kasalukuyan, napag-alaman ng CDC na ang lahat ng 3 bakuna na pinayagang gamitin sa Amerika (U.S.) ay labis na mabisa sa pagpigil sa malubhang karamdaman at kamatayan mula sa mga baryanteng ito. Tingnan ang [Mga Madalas na Katanungan \(FAQs\) sa mga Baryante ng COVID-19](#) ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LAC DPH)

Paano naikakalat ang COVID-19?

Ang SARS-CoV-2 virus ay kumakalat sa bawat tao na pangunahin ay sa pamamagitan ng mga maliliit na patak ng paghinga na inilalabas sa hangin ng isang taong may COVID-19. Halimbawa, kapag sila ay nagsasalita, kumakanta, umuubo, sumisigaw, bumabahin, o humihinga nang malalim. Ang mga maliliit na patak na ito pagkatapos ay nalalanghap ng ibang mga tao o lalapag sa kanilang ilong, bibig, o mga mata. Ang panganib na mahawahan ang tao ay tumataas kapag mas lumalapit sila sa isang taong may COVID-19. Ang mga kulob na lugar na may mahinang daloy ng hangin ay nakapagpapataas rin sa panganib na mahawahan. Ito ay dahil sa ang mga maliliit na patak na may virus ay maaaring matipon at kumalat sa hangin na lagpas 6 na talampakan. Maaari pa ngang manatiling nakalutang ang mga ito sa hangin pagkatapos lisanin ng isang nahawahang tao ang silid. Posible rin, ngunit hindi pangkaraniwan, para sa virus na kumalat sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw na may mga maliliit na patak sa ibabaw nito at pagkatapos ay hahawak sa iyong mga mata, ilong, o bibig. Tingnan ang [Paano kumakalat ang COVID-19](#) ng CDC.

Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng isa o higit pa sa mga sumusunod: lagnat, panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pakiramdam ng pagkapagod, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, nananakit na lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, sipon o baradong ilong, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa anuman dito o iba pang mga sintomas na nakapagpabahala sa iyo. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tawagan ang linya ng tulong 24/7 sa 2-1-1 o bisitahin ang [211LA.org](#). Upang malaman ang mga sintomas at kung ano ang gagawin kung ikaw ay may sakit, bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidcare](#).

Kailan ako dapat magpasuri (test) sa COVID-19?

Ikaw ay dapat na kumuha ng isang pagsusuri ng pagpahid (swab) o laway (saliva) para sa COVID-19 (maging ikaw man ay ganap na nabakunahan o hindi) kung:

- Mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 o
- Ikaw ay isang [malapitang nakasalamuha](#) ng isang taong may COVID-19

Ang pagsusuri (testing) ay maaaring kailanganin depende kung saan ka nagtatrabaho, nag-aaral, o naninirahan. Bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidtests](#) para malaman nang higit pa ang tungkol sa kung kailan ka magpapasuri. Para gumawa ng isang tipanan (appointment) para sa libreng pagsusuri, bisitahin ang [covid19.lacounty.gov/testing](#) o tawagan ang 2-1-1.

COVID-19

Paano kung masuri akong positibo sa COVID-19?

Kung nasuri kang positibo sa COVID-19, dapat kang magbukod. Manatili sa bahay at malayo mula sa iba nang hindi bababa sa 10 araw mula noong magsimula ang iyong mga sintomas AT hindi bababa sa 1 araw pagkatapos na mawala ang iyong lagnat nang hindi gumagamit ng gamot AT mas bumuti na ang iyong mga sintomas. Kung wala kang mga sintomas, dapat kang magbukod ng 10 araw mula sa petsa na nakunan ka ng positibong pagsusuri. Para sa higit pang detalye, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidisolation. Dagdag pa rito, tingnan ang [Unawain ang Iyong Resulta ng Pagsusuri sa Virus](https://ph.lacounty.gov/covidtests) sa ph.lacounty.gov/covidtests.

Dapat mo ring sabihan ang iyong mga malapitang nakasalamuha na maaari silang nahawahan at dapat na magkulong (quarantine) maliban kung sila ay hindi saklaw. Ibigay sa kanila ang [mga tagubilin para sa mga malapitang nakasalamuha](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine). Magagamit sila sa maraming wika sa ph.lacounty.gov/covidquarantine. Ang iyong mga malapitang nakasalamuha ay dapat na sundin ang mga tagubilin kahit na mabuti ang kanilang pakiramdam o sila ay ganap nang nabakunahan.

Ano kung ako ay malapitang nakasalamuha ng isang taong may COVID-19?

Kung ikaw ay [malapitang nakasalamuha](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) ng isang taong may COVID-19, dapat mong sundin ang lahat ng mga tagubilin kahit na mabuti ang iyong pakiramdam o ganap nang nabakunahan. Kakailanganin mong magkulong (quarantine) maliban kung ikaw ay hindi saklaw*. Dapat mong subaybayan ang iyong kalusugan AT gumawa ng mga pag-iingat nang 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa nahawahang tao.

Inirerekomenda na ikaw ay kumuha ng isang pagsusuri sa COVID-19, maliban kung ikaw ay may positibong pagsusuri sa virus para sa COVID-19 sa nakalipas na 90 araw.

Para sa higit pang detalye, kasama ang kung gaano katagal na magkukulong (quarantine), tingnan ang [mga tagubilin para sa mga malapitang nakasalamuha](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) sa ph.lacounty.gov/covidquarantine.

* Eksemasyon: Hindi mo kailangang magkulong (quarantine) kung wala kang mga sintomas ng COVID-19 AT ikaw ay ganap nang nabakunahan o ikaw ay nasuring positibo sa COVID-19 sa nakalipas na 3 buwan (90 araw) at gumaling na (ibig sabihin, nakumpleto mo na ang panahon ng iyong pagbukod).

Kailan ako ganap nang nabakunahan?

Ikaw ay itinuturing na ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19 dalawang (2) linggo pagkatapos na:

- Ikaw ay nakakuha ng isahang dosis ng Johnson & Johnson (J&J)/Janssen na bakuna sa COVID-19, o
- Ikaw ay nakakuha ng pangalawang dosis ng Pfizer o Moderna na bakuna sa COVID-19, o
- Ikaw ay nakatapos na ng isang serye ng bakuna sa COVID-19 na nakalista para sa emerhensyang paggamit ng World Health Organization.

Tingnan ang ph.lacounty.gov/fullyvax para sa mas marami pang impormasyon.

Paano ko maaaring protektahan ang aking sarili at ang iba na magka-COVID-19?

Ang pagpapahinto sa pandemyang ito ay mangangailangan ng lahat ng ating kasangkapan.

- **Magpabakuna.** Ito ang pinakamahasag na paraan para maprotektahan laban sa COVID-19. Ang pagpapabakuna ay magpababagal ng pagkalat ng mga baryante at magpababa ng mga tiyansa ng paglitaw ng mga bago at mas higit pang mapanganib na mga baryante.
- **Magsuot ng maskara na akma ang pagkakakasya at nananala ng maayos.** Tingnan ang ph.lacounty.gov/masks para sa mas marami pang impormasyon.
- **Iwasan ang mga lugar kung saan mas madaling kumalat ang COVID-19.** Kabilang ang mga siksikang lugar, mga saradong espasyo na may mahinang daloy ng hangin, at mga kapaligiran kung saan ang mga tao ay nag-uusap nang malapitan.
- **Pabutihin ang daloy ng hangin.** Buksan ang mga bintana at pintuan at iwasan ang mga panloob na espasyo na may mahinang daloy ng hangin.
- **Mamili ng mga panlabas na espasyo** para sa mga aktibidad na panlipunan at pagpapalakas.

COVID-19

- **Hugasan ang mga kamay at/o gumamit ng sanitizer sa kamay nang madalas.** Lalo na pagkatapos magpunta sa mga pampublikong espasyo kung saan ang mga ibabaw ay hinahawakan ng maraming tao.
- **Manatili sa bahay kapag may sakit.**

Tingnan ang ph.lacounty.gov/reducerisk para sa mas marami pang mungkahi (tips).

Paano ako mababakunahan laban sa COVID-19?

Ang mga pagpapabakuna sa COVID-19 ay malawak na makukuha sa buong LA County nang walang tipanan (appointment). Bisitahin ang www.VaccinateLACounty.com at iklik ang “[Paano Mabakunahan](#)” para makahanap ng lokasyong malapit sa iyo. Kung kailangan mo ng tulong sa paggawa ng isang tipanan (appointment), kailangan ng transportasyon papunta sa lugar ng pagpapabakuna, o hindi makalabas ng bahay, maaari mong tawagan ang **1-833-540-0473** mula 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi 7 araw sa isang linggo. Magagamit rin ang impormasyon sa maraming wika 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa 2-1-1. Ang mga pagpapabakuna ay palaging libre at makukuha ng lahat edad 5 at pataas, hindi alintana ang katayuan sa imigrasyon.

Maaari ba akong maglakbay?

Huwag maglakbay kung ikaw ay may sakit o nasa pagbubukod o pagkukulong (quarantine). Kung ikaw ay ganap nang nabakunahan, maaari kang maglakbay. Kung hindi ka pa ganap na nabakunahan, pinakamainam na ipagpaliban muna ang paglalakbay hanggang ikaw ay ganap nang nabakunahan. Kung sakaling pipiliin mong maglakbay, dapat mong sundin ang [pangdomestiko](#) at [pandaigdigang](#) gabay sa paglalakbay ng CDC para sa mga hindi pa nabakunahang tao na kinabibilangan ng pagsusuri (testing) bago at matapos ang paglalakbay at pagkukulong (quarantine) sa oras ng pagbalik mula sa paglalakbay. Tingnan ang [Payo at Gabay sa Paglalakbay](#) ng LAC DPH para sa mas marami pang detalye.

Nakaramdam pa rin ako ng tensyon (stress) tungkol sa COVID-19 – ano ang maaari kong gawin?

Habang ang mundo ay patuloy na nakikipagbuno sa COVID-19, maaari kang mas nababahala, nag-aalala, at natatakot para sa iyong kalusugan at sa kalusugan ng iyong mga mahal sa buhay. Ang distansyang pisikal, problemang pinansyal, pagbabago sa estilo ng pamumuhay at iba pang mga kadahilanan ay maaari ring makapagdagdag ng tensyon (stress). Siguruhing magmatyag para sa mga palatandaan ng labis na pagkabalisa, makibahagi sa regular na pangangalagang pansarili, at humanap ng tulong kapag kailangan.

Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nahihirapan sa pagkaya, may tulong na makukuha 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa Linyang-tulong ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng LA County 1-800-854-7771. Maaari mo ring i-text ang “LA” sa 741741 o makipag-usap sa iyong doktor. Ang pahina ng web na <http://dmh.lacounty.gov/resources> ay may kasamang mga mungkahi (tip) para tumulong pangasiwaan ang tensyon (stress) at mapagbuti ang iyong emosyonal na kalusugan pati na rin ang libreng akses sa Headspace Plus – para sa mga mapagkukunan ng kamalayan at meditasyon.

Saan ako makakakuha ng mapapagkatiwalaang impormasyon tungkol sa COVID-19?

Maraming hindi tamang impormasyon at maraming mga panloloko (scams) tungkol sa COVID-19. Tingnan ang mga mapagkatiwalaang mapagkukunan para sa wastong impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang ang mga sumusunod:

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County:
 - Impormasyon sa COVID-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus
 - Pagpapabakuna sa COVID-19:
 - VaccinateLACounty.com para sa Kadalasang mga Tanong at pahina ng katotohanan ([FAQs and factsheets](#)), impormasyon sa kung [Paano Mabakunahan](#) at marami pang iba.
 - Sentro ng Tawagan (Call Center) sa Bakuna ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan **1-833-540-0473** simula 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi araw-araw o **2-1-1** (bukas 24/7) para sa tulong na mabakunahan.
- [Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California](#)

COVID-19

- [Mga Sentro para sa Kontrol at Pag-iwas sa Sakit](#)
- [World Health Organization \(WHO\)](#)

