

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pangangalaga ng mga Bata na may Sintomas ng COVID-19

### *Kamakailang mga pagbabago*

*01/04/21: Binago ang gabay sa pag-quarantine at mga mapagkukunan sa pagkaya sa stress.*

*11/06/20: Nagdagdag ng mga mapagkukunan para sa pagkaya sa stress. Binago ang impormasyon na may kaugnayan sa pagiging nakakahawa para sa mga batang walang sintomas at nagbigay ng mga ugnay (links) sa mga tagubilin ng pagbubukod at pag-quarantine.*

### **ANO ANG SAKLAW NG GABAY NA ITO**

Ang gabay na ito ay nagbibigay ng impormasyon sa kung ano ang dapat gawin para protektahan ang iyong sambahayan kung ang isang bata ay may COVID-19. Nagbibigay ito ng pangkalahatang impormasyon at pagkatapos ay tinutugunan ang tatlong sitwasyon na maaaring kaharapin habang kanilang inaalagaan ang mga batang may COVID-19. Ang mga seksyon ng dokumento ay:

- 1. Mga hakbang para protektahan ang iyong sarili at ibang tao sa sambahayan mula sa impeksyon**
- 2. Paano magkaloob ng pangangalaga para sa isang bata na may banayad o katamtamang sintomas.**
- 3. Ano ang dapat gawin kung ang iyong anak ay magkakaroon ng mas malubhang sintomas; paano kikilalanin ang mga sintomas ng seryosong karamdaman at anong mga hakbang ang dapat mong gawin;**
- 4. Anong gagawin kung ang iyong anak ay may mga espesyal na pangangalagang pangkalusugan na alinman ay:**
  - o Naglalagay sa kanila sa pinataas na panganib ng malubhang karamdaman dahil sa COVID-19, o
  - o Ginagawang mas mahirap na bigyan sila ng pangangalaga.

### **1. MGA HAKBANG PARA MAPROTEKTAHAN MULA SA IMPEKSYON ANG IYONG SARILI AT IBANG TAO SA IYONG SAMBAHAYAN**

Ang panganib sa mga bata mula sa COVID-19 ay tila mas mababa kaysa sa mga nakatatanda o adulto. Maaaring makuha ng mga bata ang virus tulad lang din ng mga nakatatanda (adults) ngunit hindi malamang na masyadong magkasakit kapag nagkaroon sila nito. Nangangahulugan na ang isang mahalagang bahagi ng pag-aalaga sa isang bata na may COVID-19 ay ang pagprotekta sa ibang tao sa iyong tahanan na magkasakit rin. Maging lalong maingat para maiwasan ang pagkalat kung ang iyong sambahayan ay kinabibilangan ng sinuman na ang edad ay 65, sinuman na may malubhang kondisyon sa kalusugan o kapansanan, o sinumang nagdadalang-tao. Tingnan ang <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> para sa impormasyon tungkol sa COVID-19 para sa mga taong may malubhang kondisyon at <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> para sa mga nagdadalang-tao.

Mga mahahalagang hakbang para protektahan ang iyong pamilya:

- Magpokus sa pagbubukod. Ang iyong anak ay dapat na magbukod sa bahay hanggang sa hindi bababa sa 10 araw ang nakalipas mula ng sila ay nagpakita ng mga sintomas o nagkaroon ng isang positibong COVID-19 na pagsuri AT hindi bababa sa isang araw pagkatapos na ang kanilang lagnat ay nawala (nang hindi gumagamit ng mga gamot na nakapagpapababa ng lagnat) at ang kanilang mga sintomas ay bumuti na. Dapat na manatili ang iyong anak sa kanilang sariling silid. Kung walang silang sariling silid ang bata, piliin ang bahagi ng bahay kung saan sila ay maaaring ihiwalay mula sa ibang tao.
  - o Gumamit ng isang tabing o magsabit ng isang pilas o sheet para maglagay ng harang sa pagitan ng iyong anak at iba pang mga miyembro ng sambahayan.
- Ipagamit sa iyong anak ang isang hiwalay na banyo. Kung hindi yan posible, siguruhin na ang banyo ay dinidisimpekta pagkatapos itong gamitin ng iyong anak. Tingnan ang <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> para matutunan kung paano pigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa bahay.
- Kung ang iyong anak ay higit na sa dalawang taong gulang at walang anumang problema sa paghinga, tulungan silang magsuot ng isang medikal na maskara (medikal mask) anumang oras na sila ay kasama ng ibang tao (kabilang ka)
  - o Ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi kailanman minamaskarahan.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pangangalaga ng mga Bata na may Sintomas ng COVID-19

- Ang mga batang 2-8 taong gulang ay maaaring magsuot ng maskara nang may pangangasiwa ng nakatatanda (adult supervision) hangga't ang bata ay walang kondisyon na nagpapahirap.
- Turuan ang iyong anak na gumamit ng tisyu para takpan ang pagbahing o pag-ubo at pagkatapos ay itapon ito sa basurahan. Turuan silang bumahing o umubo sa siko sakaling wala silang tisyu.
- Gumamit ng mga patapong plato at kubyertos (utensils) para sa pagkain ng iyong anak kung kaya mo ito. Kung hindi, siguruhin na ang mga plato, tasa at kubyertos ay hinuhugasan sa isang dishwasher o gamit ang sabong pangplato at mainit na tubig pagkatapos na gamitin. Kung gumagamit ng isang dishwasher, hindi na sila kailangang hugasan nang hiwalay.
- Iba pang mga paraan para protektahan ang mga miyembro ng sambahayan:
  - Limitahan ang pangangalaga sa iyong anak sa iisang tagapagalaga (caregiver). Maaaring tumulong ang iba pang mga miyembro ng sambahayan sa iba pang mga paraan, ngunit pinakamaganda na iisang tao lamang ang regular na malalantad sa iyong anak. Ang tagapagalaga ay dapat na may isang medikal na maskara (hindi lang isang telang pantakip ng mukha) at magsuot ng mga guwantes habang hinahawakan ang bata o nag-aasikaso ng kanilang mga laruan, kobre-kama, plato at iba pa.
  - Ang regular na paghuhugas ng kamay ay mahalaga para sa isang tagapagalaga (caregiver) na labas-masok sa silid ng iyong anak kahit na sila ay gumagamit ng mga guwantes. Ang tagapagalaga ay hindi dapat hawakan ang kanilang sariling mukha, mata, ilong, o bibig maliban kung kalilinis lamang ng kanilang mga kamay.
- Ang tagapagalaga ng iyong anak at sinumang iba pang nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha/kontak sa iyong anak habang sila ay nakakahawa, ay dapat na mag-quarantine ng sarili sa bahay at subaybayan ang kanilang kalusugan sa 10 araw. Nagsisimula ang pag-quarantine pagkatapos na magwakas ang pagbubukod ng iyong anak. Ang kanilang pag-quarantine ay maaaring wakasan pagkatapos ng 10 araw kung hindi sila kailanman nagkaroon ng anumang mga sintomas at kung kanilang sinusubaybayan ang kanilang kalusugan at labis na maingat na may mga regular na pag-iingat sa COVID-19 mula ika-11 Araw hanggang ika-14 na Araw.
  - Ang mga regular na pag-iingat ay kinabibilangan ng pagsusuot ng isang pantakip ng mukha sa lahat ng oras na ang tagapagalaga ay nasa paligid ng ibang tao, paglayo ng 6 na talampakan mula sa ibang tao, at madalas na paghuhugas ng kamay. Ang tagapagalaga ay dapat na masuri para sa COVID-19 para matingnan kung sila ay nahawaan. Kakailanganin pa rin nilang mag-quarantine ng 10 araw kahit na sila ay nasuring negatibo. Ito ay dahil sa ang virus ay maaaring magpakita sa katapusan ng panahon ng pag-quarantine.
- Ang panahon na nakakahawa ay ang oras na maaaring maikalat ng iyong anak ang virus sa ibang tao. Nagsisimula ito dalawang araw bago magsimula ang mga sintomas at tumatagal hanggang sa pagtatapos ng panahon ng pagbubukod ng iyong anak. Kung ang iyong anak ay may COVID-19 ngunit walang anumang mga sintomas, ang nakakahawang panahon ay nagsisimula dalawang araw bago kinunan ang kanilang pagsuri at nagwawakas 10 araw kalaunan. Ang sinumang nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha/kontak sa iyong anak sa panahong ito ay dapat na mag-quarantine.

Ang mga hakbang na ito ay napakahalaga kahit na ang iyong anak ay walang mga sintomas. Tandaan, na ang isang bata na walang mga sintomas na nasuring positibo ay maaaring maikalat ito sa ibang tao at kailangan ng iyong anak na maging malusog upang maalagaan mo sila. Tinutulungan mo ang iyong anak kapag pinoprotektahan mo ang iyong sarili mula sa virus. Tingnan ang mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay ([ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)) at ang mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) para sa higit pang impormasyon.

## 2. PAANO BIGYAN NG PANGANGALAGA ANG ISANG BATA NA MAY BANAYAD O KATAMTAMANG MGA SINTOMAS

- Ang mga sintomas ng COVID-19 sa mga bata ay maaaring kabilangan ng mga sumusunod: lagnat, panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pakiramdam ng pagkapagod, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, pagtatae, baradong ilong o sipon, biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy, at walang ganang kumain o hindi tamang pagkain, lalong-lalo na sa mga sanggol na wala pang isang taon. Ang listahan ng sintomas na ito ay hindi kumpleto at maaaring kabilangan ng iba pa na hindi nakalista.
- Mangyaring makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa pagsuri at pagbubukod para sa anumang iba pang mga sintomas na nakapagpapaalala sa iyo.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pangangalaga ng mga Bata na may Sintomas ng COVID-19

- Bigyan ng pansin ang isang lagnat kahit na hindi ka nakakakita ng iba pang mga sintomas.
  - **Kung ang iyong anak ay wala pang 3 buwan** at may lagnat, tawagan agad ang iyong doktor. Kung gabi, tawagan ang numerong pang-emerhensya ng iyong doktor o klinika. Ang anumang lagnat ay maaaring maging seryoso para sa isang bagong silang.
  - **Kung ang iyong anak ay nasa pagitan ng 3 buwan at 3 taon** at may lagnat na higit sa 102.2°F, tawagan ang doktor ng iyong anak.
  - **Kung ang iyong anak ay higit na sa 3 taon** at may lagnat na higit sa 102.2°F, gamitin ang iyong paghuhusga. Kung ang bata ay tila may sakit sa iba pang mga kaparaanan – sila ay may sakit at hindi gaanong kaaktibo kaysa sa karaniwan – sakaling gugustuhin mong tawagan ang kanilang doktor.
  - Kung wala kang termometro, maaari mong husgahan ang temperatura sa pamamagitan lamang ng pagdama sa noo ng iyong anak. Hindi ka makakakuha ng sukat ng temperatura, ngunit masasabi mo kung ang iyong anak ay mas mainit kaysa sa normal.
- Tawagan ang doktor ng iyong anak kapag nakakita ka (o kung sasabihin ng iyong anak na sila ay mayroong) ng anumang mga sintomas ng COVID-19.
  - Matutulungan ka ng doktor na husgahan kung ang mga sintomas ay parang katulad sa COVID-19.
  - Ang doktor ay maaaring bigyan ka ng payo sa telepono dahil ang isang pagbisita sa tanggapan ay hindi kailangan para gamutin ang mga sintomas ng banayad na impeksyon ng COVID-19. Ang pagbisita ay maaari ring ilagay sa panganib ang iyong anak at ibang tao na nasa tanggapan.
  - Mag-iskedyul ng isang telehealth na pagbisita kung gusto mong makita ng doktor ang iyong anak o marinig kung paano sila umubo.
- Ang pangangalaga para sa isang bata na may banayad na sintomas ng COVID-19 ay kasingtulad ng pangangalaga para sa isang bata na may masamang sipon.
  - Gawing komportable ang iyong anak. Siguruhin na ang silid na kanilang kinaroroonan ay hindi masyadong mainit o hindi masyadong malamig.
    - Tiyakin na ang iyong anak ay hindi sobra ang kasuotan at wala sa isang sobrang napainitang higaan. Ang isang batang-bata ay madaling naiinitan nang sobra-sobra.
  - Siguruhin na ang iyong anak ay may maraming pahinga.
    - Hindi kailangan na ang iyong anak ay nasa higaan sa lahat ng oras, ngunit hindi sila dapat na maging sobrang aktibo. Subukan na ilayo sila mula sa ibang mga miyembro ng pamilya kahit na sila ay nasa higaan o wala.
  - Bigyan ng acetaminophen ang iyong anak (Tylenol o isang panlahatan o generic brand) kung sila ay may nararamdamang sakit o nakakaramdam na parang nilalagnat. Siguruhin na sundin ang mga tagubilin na nakatatak.
    - Huwag gumamit ng mga gamot na walang reseta maliban kung sasabihin ito ng iyong doktor.
  - Siguruhin na maraming likido para inumin ng iyong anak. Ang pananatiling may sapat na tubig ay mahalaga.
    - Huwag bigyan ng mga inuming pampalakasan (sports drinks) o iba pang maasukal na inumin ang mga mas batang mga bata. Ang asukal sa mga inuming iyon ay maaaring magsanhi ng pagtatae at gawing mas malala ang pagkawala ng tubig sa katawan.
    - Maaaring magrekomenda ang doktor ng iyong anak ng isang espesyal na inumin sa pagbabalik ng tubig sa katawan (may electrolytes) na ginawa para sa mga bata kung sila ay magtatae.
    - Panatilihin may tubig sa katawan ang iyong anak gamit ang tubig, sopas, papsikel at tinimplahang gelatin. Iwasan ang mga inuming may caffeine tulad ng soda.
- Sabihan ang iyong mga kaibigan at kapitbahay na tulungan kang malagpasan ang panahon ng pagbubukod at pag-quarantine. Hindi sila makakabisita, ngunit maaari silang magdala ng pagkain, lampin, libro o laro para sa iyong anak at iba pang mga bagay na kailangan mo.
  - Hindi maaaring makipaglaro ang iyong anak sa iba pang mga bata sa panahong ito ngunit maaari mong sabihan ang iba pang mga pamilya na “bumisita” ang kanilang mga anak gamit ang telepono o online kung ang iyong anak ay malulumbay.

### 3. ANO ANG GAGAWIN KUNG ANG IYONG ANAK AY MAY MGA MALULUBHANG SINTOMAS

Maliit na bilang lamang ng mga bata ang mangangailangan ng pangangalaga sa ospital para sa COVID-19 kumpara sa 20% ng mga nakatatanda (adults) na nagkakasakit. Gayunpaman, mahalagang malaman kung ano ang maaaring maging hitsura ng

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pangangalaga ng mga Bata na may Sintomas ng COVID-19

malulubhang sintomas at magkaroon ng nakaayos na plano kung mangyayari ito sa iyong anak. Nasa ibaba ay mga pangunahing tuntunin na susundin. Ang doktor ng iyong anak ay matutulungan kang maisaayos ang higit pang mga detalye tungkol sa kung sino ang tatawagan at saan pupunta.

- Ang mga batang may espesyal na pangangailangan sa pangangalaga sa kalusugan at wala pang 1 taong gulang ay nasa mataas na panganib ng malubhang sakit. Panatilihin may kaugnayan sa doktor ng iyong anak at magkaroon ng nakaayos na plano kung lilitaw ang mga sintomas sa isang bata.
- Ang anumang malaking pagbabago sa hitsura o ugali ng iyong anak ay isang babala.
- Ang mga eksaktong sintomas na babantayan ay mataas na lagnat, lumalalang pangangapos ng hininga (makikita mong tumataas-baba ang dibdib ng iyong anak), pagkalito o biglaang pagkahilo. Tawagan agad ang doktor ng iyong anak kung makikita mo ang alinman sa mga sintomas na ito.
  - Maaari mong magawang ipagpatuloy ang pangangalaga sa iyong anak sa bahay, ngunit pinakamaganda ang makipag-usap sa iyong doktor at siguruhin na ang iyong anak ay hindi na kailangan pang pumunta sa ospital.
- Tawagan ang 911 kung ang iyong anak ay nahihirapang huminga, tumigil sa paglalakad o pagsasalita, nagsimulang maging kulay asul o may iba pang mga malulubhang sintomas. Sabihan ang tagadispatya kung gaano katanda ang iyong anak upang sila ay makapagpadala ng isang ambulansya na may tamang kagamitan. Ipaalam sa kanila na ang iyong anak ay may COVID-19 nang sa gayon ang mga EMT na darating para tumulong ay may suot na tamang personal na pamprotektang kagamitan.

#### 4. ANO ANG GAGAWIN KUNG ANG IYONG ANAK AY MAY MGA ESPEYAL NA PANGANGAILANGAN SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

##### Mga batang may malalaking pangangailangang medikal

Ang mga bata na may mga espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ay maaaring maging mahihina sa mga malubhang karamdaman kung sila ay mahahawaan ng COVID-19 kung ang kanilang kondisyon ay kinabibilangan ng may kapansanang pagana ng baga o nabawasang pagana ng imuno (immune). Kahit na kung ang isang kondisyon ay hindi nakakaapekto sa paghinga o kakahayang labanan ang sakit (immunity), ang mga medikasyon at iba pang mga kadahilanan na nauugnay sa pangangalaga ng espesyal na pangangailangan sa kalusugan ng isang bata ay maaaring gawing mas kumplikado ang pangangalaga sa COVID-19.

- Ang mga sumusunod ay mga paraan para tumulong pigilang pumasok sa iyong bahay ang COVID-19:
  - Kung ang isang tao sa iyong sambahayan ay dapat na lumabas sa bahay para magtrabaho araw-araw, maaaring sadyang mainam para sa taong yon ang manatili saanman. Kung yan ay magagawa ng iyong pamilya, maaaring bawasan nito ang tiyansa na madala ng miyembrong iyon ang COVID-19 papasok sa tahanan.
    - Kung hindi ito magagawa, ang miyembrong iyon ng sambahayan ay dapat na gumawa ng mga hakbang para maiwasan na mahawaan. Tingnan ang <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> para sa mga detalye.
  - Sinuman na dumarating sa bahay para alagaan ang iyong anak ay dapat gumawa ng mga dagdag na pag-iingat, lalong-lalo na ang paghuhugas ng kanilang mga kamay bago mangalaga sa iyong anak.
  - Subukang ibukod ang iyong anak sa isang hiwalay na lugar na maaaring protektado mula sa kontaminasyon kung may mga taong naglalabas-pasok sa iyong tahanan.
  - Subukang limitahan ang pangangalaga ng iyong anak sa iisang tagapagalaga ng sambahayan. Ang taong iyon ay dapat na umiwas na lumabas ng bahay sa anumang oras kung maaari. Dapat na sila ay maging napakaingat sa paghuhugas ng kanilang mga kamay sa bawat oras na sila ay pumapasok sa lugar ng iyong anak.
- Ang maagang paghahanda ay napakahalaga. Subukang humanap ng isang alternatibong tagapag-alaga na sinanay na mangalaga sa iyong anak sakaling ikaw ay magkakasakit. Ang pagpapalano ay tutulong din sa iyo at sa ibang mga tao sa pag-aalaga sa iyong anak kung ang bata ay mahahawaan.
  - Siguruhin na mayroon kang nabago na planong pang-emerhensya para sa iyong anak. Dapat na may mga detalye ito sa (mga) kondisyon ng iyong anak at medikal na kasaysayan, anumang gamot na kanilang iniinom, mga alerhiya at iba pang kontra-indikasyon, anumang medikal na kagamitan na regular na ginagamit/kinakailangan ng iyong anak, at impormasyon ng kontak para sa lahat ng kanilang mga doktor at espesyalista.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pangangalaga ng mga Bata na may Sintomas ng COVID-19

- Kung ang iyong anak ay nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19, makipag-ugnayan agad-agad sa kanilang pangunahing doktor at mahahalagang espesyalista.
  - Habang hinihintay ang pagtugon ng mga doktor ng iyong anak, dapat mong ipagpalagay na ang iyong anak ay may COVID-19 at sundin ang gabay na binalangkas sa [seksyon 1](#).
  - Dahil sa ang mga kondisyon ng iyong anak sa kalusugan ay bukod-tangi, sundin ang payo ng mga espesyalista ng iyong anak tungkol sa mga susunod na hakbang.
  - Kung ikaw ay pinayuhan na pumunta sa tanggapan ng doktor o ospital, sasabihin nila sa iyo na maglakbay nang maingat para pababain ang panganib ng pagkakalantad ng ibang tao sa virus na ito.

### Mga batang may mga pangangailangan na emosyonal, pag-uugali o paglilalang

Kung ang pangunahing espesyal na pangangailangan ng iyong anak ay emosyonal, pag-uugali o paglilalang, ang iyong mga pinakamalalaking paghamon ay malamang na hindi tungkol sa pangangalagang medikal at mas higit ay sa mga pagbabago sa ugali na kailangan para sa epektibong pagbubukod ng isang batang may COVID-19.

- Maaaring ang una mong hamon ay ang pagtutuklas kung ang iyong anak ay may sakit. Ang ilang mga bata ay hirap sa pagkilala ng kanilang sariling pandama. Ang iba ay hindi magawang ilarawan kung ano ang kanilang nararamdaman o hindi masabi na hindi maganda ang kanilang pakiramdam. Kung ganito ang iyong anak, siguruhin na mag-antabay para sa mga palatandaan ng pagkakasakit.
  - Tingnan ang pahina 2 para sa listahan ng [mga sintomas ng COVID-19](#). Siguruhin na magbantay para sa mabilis na paghinga at kawalang-sigla o mas kaunting aktibidad kaysa karaniwan para sa iyong anak.
  - Magbantay para sa mga tanda sa pag-uugali ng iyong anak. Halimbawa, ang pagtanggap ng iyong anak sa pagkain na karaniwan ay gusto niya ay maaaring nangangahulugan na namamagang lalamunan.
  - Ang iyong paghuhuga, batay sa nakaraang karanasan sa iyong anak, ay magiging susi sa pagtanto kung ang iyong anak ay may sakit at kung paano ito nakakaapekto sa kanila.
- Sa oras na napagtanto mo ang mga sintomas ng COVID-19 at nakipag-usap sa doktor ng iyong anak, ang susunod na hamon ay ang pag-oorganisa ng iyong tahanan para protektahan ang iba pang mga miyembro ng pamilya habang gumagaling ang iyong anak.
  - Maaaring tumanggi ang iyong anak na magsuot ng maskara (mask). Kung mangyayari ito hugasan ang kanilang mga kamay at panatilihin sila na anim (6) na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao. Tandaan na ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat magsuot ng maskara. Ang mga batang 2-8 taong gulang ay maaaring magsuot ng maskara nang may pangangasiwa ng nakatatanda hangga't ang bata ay walang kondisyon na naglilimita sa paghinga.
    - Ipaliwanag sa kanila kung ano ang COVID-19 at kung bakit kailangan ang lahat ng mga pagbabagong ito sa paraan na kanilang naiintindihan. May mga panlipunang kuwento na iniaalok online na maaaring kapaki-pakinabang (tingnan halimbawa: <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
    - Mag-alok ng malinaw na gabay tungkol sa bawat isa sa mga pagbabago sa pag-uugali na kailangan para protektahan ang mga miyembro ng sambahayan. Makakatulong ang ilang mga mapagkukunan online, o maaari kang gumawa ng iyong sariling kuwentong panglipunan tungkol sa paghuhugas ng mga kamay, pagsusuot ng maskara, at marami pang iba.
- Sundin ang [“Paano mangalaga sa isang Bata na may Banayad o Katamtamang mga Sintomas”](#) na gabay sa Seksyon 2. Siguruhin na gumawa ng mga pagbabago kung kinakailangan para tanggapin ang ugali o mga pangangailangan sa paglilalang ng iyong anak.
  - Ang mga termometro na walang kontak ay maaaring hindi gaanong katumpak tulad ng ibang mga termometro, ngunit kung sila marahil ay hindi makakairita sa iyong anak, gamitin sila. Kahit na ang isang halik sa noo o kamay o pagtapik sa batok para husgahan kung ang iyong anak ay may lagnat ay sapat na kung yan ang kayang tanggapin ng iyong anak.
  - Humanap ng paraan sa pagbibigay sa iyong anak ng gamot na gumagana kung hindi nila makayanan ang mga tableta o likido. Subukan ang pagmamasa ng gamot sa pagkain o paggamit ng supositoryo.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pangangalaga ng mga Bata na may Sintomas ng COVID-19

- Magtakda ng iskedyul para sa mga araw-araw na aktibidad nang sa gayon ang iyong anak ay may istraktura at nakagawian habang sila ay papagalang. Maaaring makatulong ito sa iyong anak na makibagay sa parehong mga hakbang sa pag-iwas at medikal na pangangalaga kung alam nila na ang mga aktibidad na ito ay akma sa araw na may mga bagay-bagay rin na kanilang ikasisiya.

Para sa lahat ng mga magulang na nagmamalasakit para sa mga anak na may COVID-19, siguruhin na ALAGAAN ANG INYONG SARILI. Nangangahulugan ito ng pagsusuot ng maskara (mask), paggamit ng mga guwantes kung kinakailangan, at panlipunang pagdistansya kailanman magagawa habang iyong inaalagaan ang iyong anak. Nangangahulugan rin ito ng pangangalap ng ilang miyembro ng sambahayan na akuin ang mga gawaing-bahay, paghiling sa mga kaibigan o kapitbahay na kunin ang mga groseri para sa iyo, at pagpapanatiling may kaugnayan sa iyong mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono o internet.

### PAGKAYA SA STRESS

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](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health) ay may mga lokal na mapagkukunan para tumulong sa kalusugang pangkaisipan at mga alalahanin sa kabutihan. Ang mga residente ng LA County ay may libreng akses sa [Headspace Plus](#). Ito ay isang koleksyon ng mga mapagkukunan ng kaisipan at meditasyon sa wikang Ingles at Espanyol. Mayroon rin itong mga ehersisyo sa paggalaw at pagtulog para tumulong pangasiwaan ang stress, takot, at pagkabalisa kaugnay sa COVID-19. Ang mga gabay at mapagkukunan ay magagamit rin sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit webpage, [Pagkaya sa Stress](#).

Kung gusto mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan, makipag-ugnayan sa iyong doktor o sa Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County (Los Angeles County Department of Mental Health) Access Center 24/7 Linya ng Tulong (Helpline) sa 1-800-854-7771. Ang numerong ito ay maaaring tawagan 24/7. Maaari mo ring itext ang "LA" sa 74174.

### MGA KAPAKI-PAKINABANG NA MAPAGKUKUNAN

- Pumunta sa <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> para sa isang listahan ng mga programa na nag-aalok ng tulong sa mga lugar na sumasaklaw mula pagkain hanggang sa silid-aklatan hanggang kalusugang pangkaisipan na mga hotline. Maaari ka ring makakita ng mga serbisyo at mapagkukunan sa pamamagitan ng pagtawag sa 2-1-1 o pagpunta sa <https://www.211la.org/>
- Pumunta sa <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> para sa gabay na nauugnay sa lahat ng aspeto ng pag-iwas at pangangalaga sa COVID-19. Maaari mong makita ang gabay sa paggamit ng pantakip ng mukha na higit na kapaki-pakinabang sa <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>.