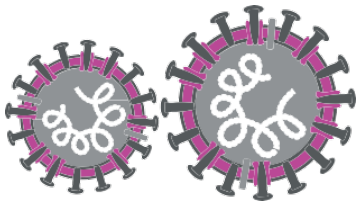


# Coronavirus Disease (COVID-19)

## T. Ano ang mga coronavirus?

**S:** Ang mga coronavirus ng tao ay unang natukoy noong kalagitnaan ng dekada 60. Ang mga ito ay virus sa palahingahan na pinangalanan dahil sa mga tinik na parang korona sa katawan nito. Kasalukuyang alam natin ang



pitong iba't ibang uri ng mga coronavirus ng tao, apat sa mga ito ay nauugnay sa mga sakit sa palahingahan na di-malubha at katamtaman lang, tulad ng karaniwang sipon. Kabilang sa iba pang uri ng virus ang severe acute respiratory syndrome (SARS), ang Middle East Respiratory Syndrome, (MERS) at Coronavirus Disease (COVID-19), na siyang responsable sa pinakahuling pagkalat ng sakit.

Kahit na ang COVID-19 ay katulad ng iba pang mga uri ng coronavirus, kakaiba ito sa maraming paraan at marami pa tayong natututunan sa bawat araw.

## Q. Paano ka mahahawaan ng COVID-19?

**S:** Ang COVID-19 ay naikakalat sa pamamagitan ng malapit na tao-sa-tao na pakikisalamuha mula sa mga tilamsik na galing sa ubo at pagbahing, na maaaring pumasok sa iyong bibig, ilong, o baga. Ang malapit na pakikisalamuha ay mailalarawan bilang nasa humigit-kumulang 6 na talampakan mula sa ibang tao.

## T. Paano ko malalaman kung mayroon akong COVID-19?

**S:** Kung nahantad ka kamakailan sa isang tao na may nakumpirmang kaso ng COVID-19 o galing ka sa isang lugar kung saan nangyari ang pagkalat sa loob ng huling dalawang linggo ang mga sumusunod na sintomas

ay maaaring magpahiwatig na nahawaan ka ng COVID-19:

- lagnat;

- ubo; o

- pangangapos ng hininga.

- Maliban kung malubha ang iyong mga sintomas, inirerekomenda na tawagan mo muna ang iyong tagapangalaga ng kalusugan

bago pumasok sa isang pagamutan. Kapag nakikipag-usap sa isang tagapangalaga ng kalusugan nang personal o sa telepono, tiyaking sabihin ang iyong mga sintomas, kasaysayan ng paglalakbay, o kung nahantad ka sa isang taong nasuri na may virus.

## T. Gaano kalubha ang sakit na ito?

**S:** Sinasabi ng World Health Organization na 80% ng mga taong may COVID-19 ay may di-malubha na uri ng sakit na may mga sintomas ng sipon o katulad ng trangkaso. Ang mga tao na malamang na magkasakit nang malubha dahil sa virus na ito ay ang mga taong higit sa 60 at/o iyong mga may dati ng karamdaman. Tinataya na sa bawat 100 kaso ng COVID-19, sa pagitan ng dalawa at apat na tao ang mamamatay. Ito ay ibang-iba sa coronavirus na tulad ng SARS, kung saan halos sampu sa 100 nagkasakit ang namatay.

## Q. Nakikita ko ang mga tao na nagsusuot ng mask, dapat ko rin bang gawin ito?

**S:** Oo, inirerekomenda ng CDC ang pagsusuot ng panakip sa mukha na tela sa mga pampublikong lugar kung saan ang ibang mga hakbang sa pagdidistansya mula sa mga tao ay mahirap panatilihin (hal., sa mga grocery store at parmasya), lalo na sa mga lugar na may maraming nahawaan sa mismong komunidad. Ang inirerekomendang panakip sa mukha na tela ay hindi mga mask na pang-opera o N-95 respirators.

## T. Ano ang maaari kong gawin upang maiwasang magkasakit ng COVID-19?

**S:** Ang mga sumusunod na tip ay tutulong upang maiwasan ang COVID-19 pati na ang iba pang mga virus sa palahingahan:

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Kung walang sabon at tubig, gumamit ng sanitizer sa kamay na may sangkap na hindi bababa sa 60% alkohol.
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig, lalo na ng di-nahugasang kamay.
- Iwasan ang paglapit sa mga taong kinakikitaan ng mga sintomas ng sakit.
- Linisin at disimpektahin ang mga bagay at lugar na madalas hinawakan.
- Magtakip ng tisyu kapag umuubo o bumabahing o bumahing sa iyong siko. Itapon ang tisyu sa basurahan at tiyaking linisin ang iyong mga kamay pagkatapos.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka.



# Coronavirus Disease (COVID-19)

## Kumakalat

**Sa pamamagitan ng paglapit sa taong may sakit.**



MAAARING LUMABAS  
ANG MGA SINTOMAS  
NANG 2- 14 NA ARAW PA

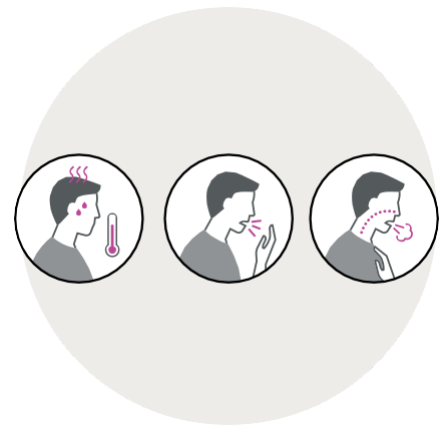


## Mga Sintomas

- Lagnat
- Ubo
- Pangangapos ng hininga

**Tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan kung:**

- Mayroon kang mga sintomas at galing sa isang bansa na nakakaranas ng pagkalat ng sakit sa loob ng huling 2 linggo ng iyong pagbiyahe.
- Mayroon kang mga sintomas at lumapit sa isang tao na may kumpirmadong kaso ng COVID-19.



## Pag-iingat

- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
- Magtakip ng tisyu kapag umuubo/bumabahing.
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.
- Iwasan ang paglapit sa taong may sakit.
- Linisin at disimpektahin nang madalas ang mga lugar na laging nahahawakan.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka.

