

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.



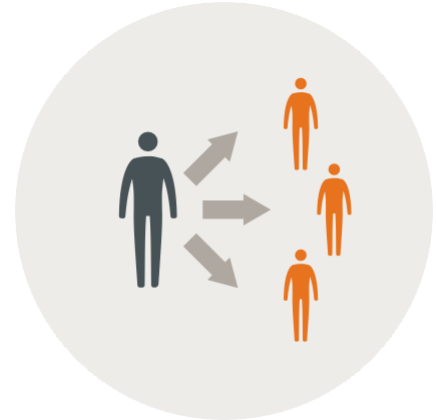
Coronavirus Disease (COVID-19)

Kumakalat

Sa pamamagitan ng paglapit sa taong may sakit.



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

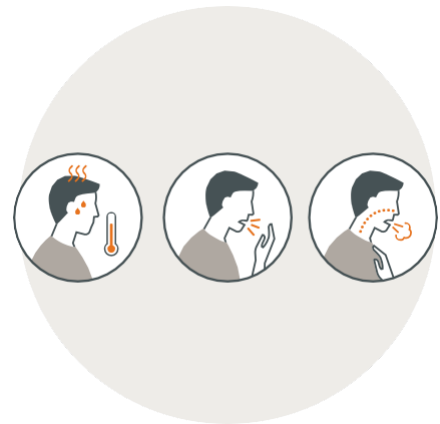


Mga Sintomas

- 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.

