

# Ano ang gagawin kung ikaw ay nagkasakit ng coronavirus disease 2019 (COVID-19)

**Kung ikaw ay nagkasakit ng COVID-19 o naghihinalang nahawaan ka ng virus na nagdudulot ng COVID-19, sundin ang mga hakbang sa ibaba upang makatulong na hindi kumalat ang sakit sa mga tao sa iyong bahay at sa komunidad.**

## Manatili sa bahay maliban kung magpapagamot

Dapat mong higpitan ang mga aktibidad sa labas ng iyong bahay, maliban kung magpapagamot. Huwag pumunta sa trabaho, sa paaralan, o sa mga pampublikong lugar. Iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon, pakikisakay sa iba, o mga taxi.

## Ilayo ang iyong sarili mula sa ibang tao at hayop sa iyong bahay

**Mga Tao:** Hangga't maaari, dapat kang manatili sa iisang silid at malayo sa ibang tao sa iyong bahay. At saka, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.

**Mga Hayop:** Huwag humawak ng mga alaga o ibang mga hayop habang may sakit. Tingnan ang COVID-19 at Mga Hayop para sa karagdagang impormasyon.

## Tumawag ka muna bago bumisita sa iyong doktor

Kung nakatakda kang magpatingin, tawagan ang iyong tagapangalaga ng kalusugan at sabihin sa kanila na mayroon o baka mayroon kang COVID-19. Makakatulong ito sa tanggapan ng tagapangalaga ng kalusugan na gumawa ng hakbang upang hindi mahawaan o mahantad ang ibang tao.

## Magsuot ng facemask

Dapat kang magsuot ng facemask kapag nasa paligid ka ng ibang mga tao (halimbawa, nasa iisang silid kayo o sasakyan) o sa mga alagang hayop at bago ka pumasok sa tanggapan ng isang tapangangalaga ng kalusugan. Kung hindi ka pwedeng magsuot ng facemask (halimbawa, dahil nahahirapan kang huminga), kung gayon ang mga taong kasama mo sa bahay ay hindi dapat manatili sa iyong silid, o dapat silang magsuot ng facemask kung papasok sila sa iyong silid.

## Magtakip kapag umuubo o bumabahing

Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag umuubo ka o bumabahing. Itapon ang mga ginamit na tisyu sa isang may linyang basurahan; hugasan agad ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay gamit ang sanitizer na may sangkap na hindi bababa sa 60 hanggang 95% alkohol, na nahuhugasan ang iyong buong kamay at kuskusin hanggang sa matuyo. Ang sabon at tubig ay dapat gamitin depende kung talagang marumi ang mga kamay.

## Iwasan ang pagpapahiram ng mga personal na gamit sa bahay

Hindi ka dapat magpapahiram ng mga pinggan, basong pang-inom, tasa, mga kubyertos, tuwalya, o higaan sa ibang tao o mga alagang hayop sa iyong bahay. Pagkatapos gamitin ang mga ito, dapat hugasan nang maigi gamit ang sabon at tubig.

## Linisin ang iyong mga kamay nang madalas

Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay ng sanitizer na may sangkap na hindi bababa sa 60% alkohol, na nahuhugasan ang iyong buong kamay at kuskusin hanggang sa matuyo. Ang sabon at tubig ay dapat gamitin depende kung talagang marumi ang mga kamay. Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong at bibig ng di-nahugasang kamay.

## Linisin araw-araw ang lahat ng lugar na "laging nahahawakan"

Kabilang sa mga lugar na laging nahahawakan ang mga counter, tabletop, tarangkahan, mga kagamitan sa banyo, palikuran, keyboard, tablet, at mga mesa sa tabi ng kama. Gayundin, linisin ang anumang bahagi na maaaring may nakadikit na dugo, dumi ng tao, o mga likido ng katawan. Gumamit ng spray na panlinis ng bahay o pamunas, ayon sa mga sinasabi sa label. Laman ng mga label ang instruksiyon para sa ligtas at epektibong paggamit ng produktong panlinis kabilang ang mga pag-iingat na dapat mong gawin kapag inaaplay ang produkto, tulad ng pagsusuot ng mga guwantes at pagtiyak na may maayos kang bentilasyon sa paggamit ng produkto.

## Subaybayan ang iyong mga sintomas

Humingi ng agarang medikal na tulong kung lumalala ang iyong sakit (halimbawa, kahirapan sa paghinga). **Bago** magpapagamot, tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan at sabihin sa kanila na mayroon ka, o sinusuri para sa, COVID-19. Magsuot ng facemask bago pumasok sa pasilidad. Ang mga hakbang na ito ay tutulong sa tanggapan ng tagapangalaga ng kalusugan upang hindi mahawaan o mahantad ang ibang tao sa tanggapan o sa hintayang silid.

Sabihin sa iyong tagapangalaga ng kalusugan na tumawag sa lokal o sa kagawaran ng kalusugan ng estado. Ang mga taong nassa ilalim ng aktibong pagsubaybay o tinulungan sa pagsubaybay ng sarili ay dapat sumunod sa mga tagubilin na ibinigay ng kanilang lokal na kagawaran ng kalusugan o ng mga propesyonal sa kalusugan sa trabaho, kung naaangkop.

Kung mayroon kang emerhensiyang medikal at kailangan mong tumawag sa 911, ipagbigay-alam sa mga tauhan na nagpapadala ng tulong na mayroon ka, o sinusuri ka para sa COVID-19. Kung maaari, magsuot ng facemask bago dumating ang mga serbisyong pang-emerhensiya.

## Pagtitigil sa pagkukulong sa bahay

Ang mga pasyente na may kumpirmadong COVID-19 ay dapat manatiling nakakulong sa bahay bilang pag-iingat hanggang ang panganib ng pangalawang pagpasa sa iba ay mababa na. Ang desisyon upang ipatigil ang pagkukulong sa bahay bilang pag-iingat ay dapat gawin depende sa bawat kaso, sa pagkonsulta sa mga tapangalaga ng kalusugan at sa mga kagawaran ng kalusugan ng lokal at ng estado.

**Para sa karagdagang impormasyon:** [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

**PAGLILINAW:** Ang impormasyon sa COVID-19 ay mabilis na nagbabago at ang mga dokumento ay ia-update nang naaayon.

Marso 6, 2020