

LAHAT NG DAPAT MALÁMAN TUNGKOL SA COVID-19

Ang Coronavirus Disease (COVID-19) ay isang nakahahawanag sakit na dulot ng isang coronavirus na kamakailan lamang natuklasan.

PAANO ITO KUMAKALAT?

Ang COVID-19 ay kumakalat nang tao sa tao sa pamamagitan ng droplets na tumatalsik kapag nagsasalita, umuubo, o bumabahing ang táong nahawa. Maaaring tumalsik ang droplets sa mga bibig o ilong ng mga táong nása paligid. Maaari ding mahawa ang isang tao kung kinapitan ng virus ang kanilang mga kamay at humawak sa kanilang mga mata, ilong, o bibig.

Ayon sa mga nakuhang ebidensya, napakabigat ng droplets upang makapaglakbay nang malayo sa hangin – umaabot lamang ang mga ito nang isang metro at agad na bumabagsak sa mga rabaw (surfaces). Hindi pa alam kung gaano katagal nabubuhay ang virus sa mga rabaw, ngunit ipinapalagay na tumatagal ito nang hindi bababà sa tatlong araw.



Maaaring tumagal ng hanggang 14 na araw mula nang mahawa bago magkaroon ng mga sintomas. Ang mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ay:

- Lagnat (hindi kinakailangang mataas)
- Tuyong ubo
- Págod o Pagkahapo
- Hirap sa paghinga
- May mga pasyenteng nakararanas ng pananakit ng katawan, pagbabará ng ilong, pagtulo ng sipon, at pananakit ng lalamunan.

May mga táong **asymptomatic** – nahawa sila ngunit walang mga sintomas at maayos ang pakiramdam. Ngunit maaari pa rin nilang maipása ang virus.

MAAARING MAHAWA ANG SINUMAN, ANUMAN ANG EDAD, NG COVID-19.

Ang mga grupong may mataas na tsansang magkaroon ng malubhang karamdaman ay ang sumusunod:

- Mga matatanda (ating mga lolo at lola);
- Mga táong dati nang may karamdaman (i.e. alta presyon, sakit sa puso at baga, o diabetes).

PAANO KO POPROTEKTAHAN ANG SARILI SA COVID-19?



MANATILI SA BAHAY, DUMISTANSIYA SA IBA

Manatili sa bahay at dumistansiya nang kahit isang metro sa ibang tao, sa loob man o labas ng bahay.



PANATILIHING MALINIS ANG KAMAY

Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo o higit pa, o gumamit ng alcohol-based hand rub.



TAKPAN ANG PAG-UBO AT PAGBAHING

Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang braso o tissue. Itapon agad ang ginamit na tissue.



ARAW-ARAW NA LINISIN AT I-DISINFECT ANG INYONG BAHAY

Mag-spray o punasan ang mga kagamitan at rabaw sa inyong tahanan gamit ang ¼ tása ng bleach na nása isang galong tubig, o ng 70% alcohol solution.



HUWAG HAWAKAN ANG BIBIG, MATA, AT ILONG.

Huwag hawakan ang mukha, lalo na kung humawak sa maduduming rabaw.



LAGING ALAMIN ANG IMPORMASYON

Laging mayroon ang DOH at mga health officer ng pinakahuling panuntunan sa COVID-19. Makinig sa kanilang payo.

ANO ANG GAGAWIN KO KUNG NAHAWA NG COVID-19?

Kung sa palagay mo ay nahawa ka ng virus, tawagan ang Barangay Health Emergency Response Team (BHERT). Mag-self-quarantine sa bahay nang 14 na araw, at imonitor kung nagkaroon ka ng mga sintomas.

Karamihan sa mga tao (mahigit 80%) ay magkakaroon ng bahagyang karamdaman at hindi mangangailangang pumunta ng ospital.

Mapapangasiwaan nila ang kanilang mga sintomas sa pamamagitan ng:

- ✓ Pag-inom ng gamot at pagsunod sa payong ibinigay ng doktor para sa pangangasiwa ng mga sintomas (halimbawa, ang paracetamol ay madalas inirereseta para sa lagnat)
- ✓ Pagsusuot ng face mask upang mapigilan ang pagkalat ng droplets sa iba
- ✓ Pananatili sa silid na hiwalay sa ibang miyembro ng pamilya, at paglilimita ang pagpunta sa mga lugar na ginagamit ng iba
- ✓ Pag-disinfect nang mabuti sa mga laging ginagamit na personal na bagay gamit ang 70% alcohol solution o bleach at tubig

Kung nakakaramdam ka o ang iba pang táong may COVID-19 ng alinman sa sumusunod na mga sintomas, tumawag agad sa BHERT at doktor, at sundin ang kanilang payo:

- Hiráp sa paghinga o hinahapo kapag nakikipag-usap sa iba
- Madaling malito, mahirap gisingin, o di akma ang sagot tuwing kinakausap
- Pananakit o paninikip ng dibdib
- Pamumutla

Kung hindi makausap ang BHERT o doktor, magtungo agad sa ospital.



Q&A tungkol sa COVID-19:

KUMAKALAT BA ANG VIRUS SA PAMAMAGITAN NG HANGIN?

Hindi. Ayon sa mga nakuhang ebidensya, napakabigat ng droplets na may dalang virus upang manatili sa hangin nang matagal. Bumabagsak ang mga ito nang hanggang isang metro sa mga rabaw o sa ibang tao matapos may umubo o bumahing.

DAPAT BA AKONG MAGSUOT NG MASK UPANG MAPROTEKTAHAN ANG SARILI?

Dapat magsuot ng surgical o medical mask kung ikaw ay may sakit o nag-aalaga ng taong may sakit. Kung malusog ka, maaaring magsuot ng tela o DIY mask kapag aalis ng bahay. Tiyakin na natatakpan ang iyong bibig at ilong. Huwag hawak sa mukha habang suot ang mask. Dalasan ang paghuhugas ng kamay.

MAAARI BA AKONG UMINOM NG ANTIBIOTICS UPANG PIGILAN O LUNASAN ANG COVID-19?

Hindi. Hindi tumatalab ang antibiotics sa mga virus na gaya ng COVID-19. Sa ngayon, wala pang gamot ang napapatunayang makapigil o makagagamot ng COVID-19. Maaari kang uminom ng gamot para sa sintomas na gaya ng lagnat, ubo, o pananakit ng lalamunan.

MAAARI KO BANG MAIKALAT ANG VIRUS KAHIT WALANG SAKÍT O MGA SINTOMAS?

Oo. May posibilidad na maikalat ang virus kahit wala kang sintomas. Kaya mas mainam na sumailalim sa self quarantine, lalo kung may nakasalamuha ka na positibo sa virus, upang hindi kumalat ang sakit sa iba.


MAPIPIGILAN BA NG MAINIT NA PANAHON ANG PAGKALAT NG COVID-19?

Hindi. Kumakalat ang COVID-19 sa maraming bahagi ng mundo, kasáma na ang mga pook na may mainit at maalinsangang panahon.

PARA SA IMPORMASYON TUNGKOL SA COVID-19, SUBAYBAYAN ANG KAGAWARAN NG KALUSUGAN SA SOCIAL MEDIA:

 /OfficialDOHgov  @DOHgovPH

PARA SA MGA EMERGENCY CALL KAUGNAY NG COVID-19, TUMAWAG SA DOH COVID-19 HOTLINE:

 (02) 894-COVID or 1555
(02) 894-26843

SOURCES: Department of Health, Johns Hopkins University, New England Journal of Medicine, World Health Organization
INFORMATION A/O 05 April 2020