Be **Red Cross** Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Ano ang Gagawin Kung May Sakit Ka

Paano Kumakalat ang COVID-19

Nakakaranas tayo ng pandemiko ng respiratoryong sakit na coronavirus disease 2019 (COVID-19), na mula sa bagong virus at mabilis na kumakalat mula isang tao papunta sa ibang tao. Dahil bagong sakit ang COVID-19, marami pang hindi alam tungkol dito. Subalit, ang pinakamahusay na paraan para maiwasan ang pagkakasakit ay ang pag-iwas na ma-expose sa virus.

Ayon sa U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), pangunahing kumakalat ang COVID-19 mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Kasama rito ang mga taong nasa malapitang kontak sa isa't isa (sa loob ng 6 na talampakan) at sa pamamagitan ng mga respiratoryong droplet na gawa kapag ang may impeksiyong tao ay umubo o bumahing. Maaaring posible na ang tao ay makakakuha ng COVID-19 sa paghipo sa surface na may virus at paghipo sa sarili nilang bibig, ilong, o posible ang kanilang mga mata, pero hindi ito naiisip na pangunahing paraan ng pagkalat ng virus.

Ang mga naulat na sakit ay nagmula sa mga banayad na sintomas hanggang malalang sakit. Ang mga sintomas, tulad ng lagnat, ubo at kakapusan ng paghinga, ay maaaring lumabas 2-14 araw matapos malantad. Naisip na ang mga tao ay pinaka-nakakahawa kapag nagpakita sila ng sintomas, pero ang ilang pagkalat ay maaaring posible bago pa maramdaman ng mga tao na may sakit sila.

Mga Hakbang para Makatulong na Mapabagal ang Pagkalat ng COVID-19

Dahil bago ang COVID-19, walang immunity ang mga tao laban dito at wala pang bakuna para mapigilan ang sakit. Kaya nirerekomenda ng mga pampublikong pangkalusugang opisyal ang pang-buong komunidad na mitigasyong istratehiya — tulad ng pananatili sa bahay, pisikal (social) distancing at mabuting kagawian sa kalinisan — para mapabagal ang pagkalat ng COVID-19 at matulungang panatiliing ligtas ang lahat. Binibigyang-diin ng mga eksperto na ang pagpapabagal sa pagkalat ng COVID-19 ay kritikal sa pagpapababa sa bilang ng mga taong nagkakasakit at kasabay nito, pagbibigay proteksiyon sa mga nasa mas mataas na peligro ng malalang sakit.

Lahat tayo ay may gaganaping tungkulin. Kahit na bata ka o kung hindi ay malusog, nasa peligro ka at ang mga aktibidad mo ay maaaring magkalat ng virus sa ibang tao. Magtulungan tayo at gawin ang papel natin para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Ngayon, higit kailanman, tandaang:

- **Madalas linisin ang mga kamay mo** gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo man lang. Laging mas mainam ang sabon at tubig, pero kung wala nito, gumamit ng hand sanitizer na may lamang 60% man lang na alkohol.
- **Iwasang hipuin ang mga mata mo, ilong at bibig** gamit ang mga kamay na hindi nahugasan para mapigilang makapasok ang virus sa katawan mo sa pamamagitan ng mga lugar na ito.
- **Takpan ang pag-ubo mo at pagbahing** ng mga tisyu, pagkatapos ay itapon ito sa basurahan. Hugasan ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo man lang. Laging mas mainam ang sabon at tubig, pero kung wala nito, gumamit ng hand sanitizer na may lamang 60% man lang na alkohol. Kung wala kang tisyu, umubo sa itaas na braso mo at pagkatapos ay hugasan ang itaas mong braso gamit ang sabon at tubig o kung walang sabon at tubig, gumait ng hand sanitizer na may 60% alkohol.
- **Linisin at i-disinfect** ang mga surface sa bahay araw-araw at madalas ang mga surface na madalas hipuin. Kasama sa mga surface na madalas hinihipo ay ang mga telepono, remote control, counter, ibabaw ng mesa, doorknob, bathroom fixture, toilet, keyboard, tablet, at mesa sa tabi ng kama. Matuto pa tungkol sa paglinis at pag-disinfect mula sa CDC.
- **Manatiling konektado pero magsagawa ng pisikal na (social) distancing.** Higit nating kailangan ang bawat isa ngayon kaysa dati. Manatiling kaugnay ang mga mahal mo sa buhay sa pamamagitan ng mga video call,

tawag sa telepono, text, o social media. Pero iwasan ang mga pagpapangkat at salu-salo ng maraming tao. Magpanatili ng pisikal na distansiya (mga 6 na talampakan) sa pagitan mo at ibang tao habang nasa publikong lugar. Iwasan ang malapitang kontak sa mga taong hindi mo kasama sa bahay.

- **Mag-ingat kapag nasa mas mataas kang peligro para sa malalang sakit.** Batay sa kasalukuyang magagamit na impormasyon, ang mga mas matandang adult at mga tao na anuman ang edad na may malalang sumasailalim na medikal na kundisyon tulad ng sakit sa puso o baga, o diyabetis, ay maaaring nasa mas mataas na peligro para sa malalang sakit. Maaaring kasama sa mga taong may iba pang mga kondisyon na mataas ang peligro ay ang mga may katamtaman hanggang sa malubhang hika, pagpalya ng bato, sakit sa atay o malubhang sobrang katabaan, o ang mga kung hindi naman ay immunocompromised. Ang mga taong buntis ay dapat na subaybayan dahil alam na sila ay nasa peligro ng matinding viral na sakit; gayunpaman, hanggang ngayon, ang data sa COVID-19 ay hindi nagpakita ng pagtaas na panganib. Tawagan ang iyong tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan para sa mga karagdagang hakbang na maaaring gawin mo para protektahan ang sarili mo.
- **Pakinggan at sundin ang mga tagubilin ng iyong estado at mga lokal na awtoridad.**
  - *Sundin ang mga rekomendasyon sa pananatili-sa-bahay.* Ang pananatili sa bahay ay nangangahulugan na manatini ka sa bahay ay lalabas lang para bumili ng mahahalagang supply, pumunta sa mga medikal na propesyonal o umalis kapag may emergency. Maliban kung nagpapakita ka ng senyales ng pagkakasakit o nasuri bilang positibo para sa COVID-19, okay lang na lumabas para mag-ehersisyo at ilakad ang mga
  - *Sundin ang mga tagubilin sa isolation o quarantine.* Maaaring nakakatakot ang mga pamamaraan sa isolation at quarantine, pero dinesenyo sila para makatulong na mapigilan ang pagkalat ng sakit.
    - > Hinihiwalay ng isolation ang mga taong may sakit mula sa mga tao na walang sakit para matulungan ang pagpigil sa pagkalat ng sakit.
    - > Hinihiwalay ng quarantine at pinipigilan ang paggalaw ng mga tao na nalantad sa COVID-19 para makita kung magkakasakit sila. Nakakatulong ang quarantine na mapigilan na ang mga tao na walang kabatirang mahawa ang sinuman.

Kung ikaw o sinuman sa sambahayan mo ay magkasakit, tumawag sa tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan para sa medikal na payo at sundan ito.

Ang mga taong may banayad na sakit na COVID-19 ay maaaring gumaling sa bahay. Kung sinuman sa sambahayan niyo ay nasuring positibo para sa COVID-19, panatiliin sa bahay ang buong sambahayan. Para sa detalyadong gabay, tingnan ang Ano Ang Gagawin Kapag May Sakit Ka sa redcross.org/coronavirus.

Mga Sanggunian:

cdc.gov

mailman.columbia.edu

hopkinsmedicine.org

Karapatang-ari © 2020 ng American National Red Cross