Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Ano ang Gagawin Kung May Sakit Ka

Kung mayroon kang lagnat, ubo o ibang sintomas, maaaring mayroon kang COVID-19. Karamihan ng mga tao ay may banayad na sakit at maaaring gumaling sa bahay. Kung sa palagay mo ay na-expose ka sa COVID-19, kontakin agad ang iyong healthcare provider.

- Kung may sakit ka, manatili sa bahay, mag-self-isolate, kontakin ang iyong healthcare provider para sa payo, pagkatapos ay sundin ang kanilang payo, at subaybayan ang mga sintomas mo.
- **Kung mayroon kang babalang senyales sa emergency (kasama ang hirap sa paghinga), humingi agad ng medikal na atensiyon**.

Kasama ng sintomas ng COVID-19:

- Ubo
- Kakapusan ng hininga o hirap sa paghinga
- Lagnat
- Panginginig
- Umuulit na pangangatog na may panginginig
- Pananakit ng kalamnan
- Sakit ng ulo
- Masakit na lalamunan
- Bagong kawalan ng lasa o pang-amoy

Hindi kumpleto ang listahang ito. Pakikonsulta ang iyong medical provider para sa anumang ibang sintomas na malala o pagtungkol sa iyo.

Ang mga mas matandang adult at mga taong anuman ang edad na seryosong sumasailalim na medikal na kundisyon ay maaaring nasa mas mataas na peligro ng mas malalang sakit. Para sa impormasyon para sa mga indibiduwal na nasa mas mataas na peligro ng mas malalang sakit, tingnan ang cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Manatili sa Bahay, Mag-self-Isolate, at Kontakin ang Iyong Healthcare Provider

Manatili sa bahay para maiwasang mahawaan ang ibang tao ng sakit. Huwag pumasok sa trabaho, o mga pampublikong lugar, at iwasan ang pampublikong transportasyon, ridesharing o mga taxi.

Ihiwalay ang sarili mo mula sa ibang tao at mga alagang-hayop sa bahay mo. Hangga't maaari, dapat kang manatili sa partikular na "sick room" at malayo sa mga ibang tao sa tahanan niyo. Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon. Ang karagdagang gabay ay makukuha kung nakatira ka sa close quarters o shared housing.

Tumawag sa healthcare provider para sa medikal na payo. Pagkatapos, sundin ang payo nila, at subaybayan ang mga sintomas mo.

Habang nagse-self-isolate ka sa bahay:

- **Walang mga bisita, maliban sa mga caregiver.**
- **Subaybayan ang sarili mo ayon sa mga tagubili ng iyong healthcare provider.** Alagaan ang sarili mo (magpahinga, mag-hydrate).
- **Iwasang maghiraman ng mga personal na gamit pambahay**. Huwag maghiraman ng mga pinggan, inuminang baso, tasa, pangkaing kubyertos, mga tuwalya o gamit sa kama habang may ibang tao sa bahay niyo. Hugasan nang mabuti ang mga gamit na ito matapos gamitin ito gamit ang sabon at tubig o ilagay sa dishwasher.
- **Kung kaya mo, magsuot ng telang pantakip ng mukha o mask sa ibabaw ng ilong mo at bibig kung dapat ay nasa paligid ka ng ibang tao o mga hayop**, kasama ang mga alagang-hayop (kahit na sa bahay). Hindi mo ito kailangang isuot kapag mag-isa ka. Subukang manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao. Makakatulong itong protektahan ang mga taong nasa paligid mo. Tandaan, ang mga telang takip ng mukha at mga mask ay hindi dapat ilagay sa mga batang bata na mas bata sa edad na 2, sinuman na nahihirapang huminga, o walang malay-tao, may kapansanan o kung hindi man ay hindi matanggal ang mask nang walang tulong.
- **Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing mo.** Takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumabahing ka. Itapon ang mga gamit na tisyu sa may supot na basurahan. Hugasan agad ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng hindi

Karapatang-ari © 2020 ng American National Red Cross

bababa sa 20 segundo. Mas mainam ang sabon at tubig, pero kung wala nito, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng 60% man lang na alkohol. Kung wala kang tisyu, umubo sa itaas na braso mo at pagkatapos ay hugasan ang itaas mong braso.

- **Hugasan nang madalas ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo man lang.** Ang paghuhugas ng kamay ay lalong mas mahalaga matapos suminga, umubo, bumahing, pumunta sa banyo at bago kumain o maghanda ng pagkain. Mas mainam ang sabon at tubig, pero kung wala nito, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng 60% man lang na alkohol. Kapag gumagamit ng hand sanitizer, siguruhing takpan ang lahat ng mga surface ng mga kamay mo at pagkuskusin ito hanggang tuyo ang pakiramdam nito. Iwasang hipuin ang mga mata, ilong at bibig mo ng mga kamay na hindi nahugasan.
- **Mag-isa, linisin AT i-disinfect ang madalas nahihipong surface sa iyong "sick room" at banyo araw-araw.** Kasama dito ang mga mesa, doorknob, switch ng ilaw, mga countertop, handle, desk, telepono, keyboard, toilet, gripo at mga lababo. Gumamit ng detergent o sabon at tubig bago i-disinfect. Ipalinis sa ibang tao at ipa-disinfect ang mga surface sa mga ibang lugar sa bahay niyo, pero hindi sa inyong sickroom at banyo. Kung kailangan ng caregiver maglinis at i-disinfect ang iyong sick room at banyo, dapat nilang gawin ito sa batayang kung kailangan, at magsuot ng mask at disposable gloves.
    - May detalyadong impormasyon sa cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
    - Sundin ang mga tagubilin ng manufacturer para sa lahat ng mga produktong panlinis at pang-disinfect (hal. concentration, paraan ng aplikasyon at tagal ng kontak, atbp.). Ang mga pinakakaraniwang EPA-registered na disinfectant ay gagana. Kasama sa mga alternatibo ang:
        - Diluted na pambahay na bleach: Ihalo ang 5 kutsara (1/3 tasa) bleach sa bawat galon ng tubig; o 4 na kutsarita na bleach sa bawat quart ng tubig. Siguruhin na may maayos kang bentilasyon at hindi pa paso ang bleach.
        - Mga alkohol na solusyon: Siguruhin na ang solusyon mo ay may hindi bababa sa 70% alkohol.

Kumuha Agad ng Medikal na Atensiyon

Kung magkaroon ka ng senyales ng paglala ng sakit mo o banta sa buhay na kundisyon, humingi agad ng medikal na atensiyon.

- **Tumawag sa 911 kung mayroon kang medikal na emergency.** Abisuhan ang dispatch operator na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19. Magsuot ng telang pantakip ng mukha o mask, kung posible, bago dumating ang tulong.
- **Kung lumalala ang mga sintomas mo, kontakin ang iyong healthcare provider.** Bago pumunta sa opisina ng healthcare provider, tumawag muna at sabihin sa kanila ang sintomas mo, sasabihin nila sa iyo kung ano ang gagawin.

Kung posible, magsuot ng telang pantakip ng mukha o mask kapag umalis ka sa kuwarto mo. Magpanatili ng ligtas na distansiya (hindi bababa sa 6 na talampakan) ang layo mula sa ibang tao.

Sundin ang mga tagubilin sa pag-aalaga mula sa iyong health care provider at lokal na departamento ng kalusugan.

Kung mayroon kang alinman sa mga **pang-emergency na babalang senyales*** para sa COVID-19 humingi **agad ng medika na atensiyon**:

- Hirap sa paghinga
- Patuloy na kirot o bigat sa dibdib
- Bagong kalituhan o kawalan ng kakayahang mapukaw
- Nangangasul na labi o mukha

* Hindi kumpleto ang listahang ito ng mga posibleng sintomas. Pakikonsulta ang iyong medical provider para sa anumang ibang sintomas na malala o pagtungkol sa iyo.

Tumawag sa 911 kung mayroon kang medikal na emergency. Abisuhan ang operator na mayroon ka, o sa palagay mo ay maaaring mayroon kang, COVID-19. Kung posible, magsuot ng telang pantakip ng mukha bago dumating ang medikal na tulong.

Mga Karagdagang Dulugan

- **Center for Disease Control**: cdc.gov/coronavirus
- **American Red Cross**: redcross.org/coronavirus
- **Pambansang Disaster Distress Helpline:** Makukuha ng lahat ng taong nakakaranas ng emosyonal na distress na kaugnay ng COVID-19. Tumawag sa 1-800-985-5990 o i-text ang **TalkWithUs** sa 66746 para makipag-usap sa maarugang tagapagpayo. TTY 1-800-846-8517. **Mga Nagsasalita ng Espanyol.** Tumawag sa 1-800-985-5990 at pindutin ang "2" Mula sa 50 Estado, i-text ang Hablanos sa 66746. Mula sa Puerto Rico, i-text ang Hablanos sa 1-787-339-2663
- **Kung natatalo ka ng** emosyon tulad ng kalungkutan, depresyon, pagkaligalig o pakiramdam mo ay gusto mong saktan ang sarili mo o ang ibang tao, tumawag sa 911 o sa National Suicide Prevention Lifeline sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).