

IWASAN ANG PAGKALAT NG COVID-19 KUNG IKAW AY MAY SAKIT

Kung mayroon kang lagnat o ubo, maaaring mayroon kang COVID-19. **Karamihan ng mga tao ay may di-malubhang sakit at may kakayahang gumaling sa bahay. Sundin ang mga hakbang sa ibaba para tungang protektahan ang ibang tao sa iyong bahay at komunidad.**

MANATILI SA BAHAY



- Huwag umalis ng bahay, maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga.
- Huwag pumunta sa mga pampublikong lugar.
- Iwasan ang pampublikong transportasyon, ride-sharing, o mga taxi

LUMAYO MULA SA IBANG MGA TAO AT ALAGANG HAYOP SA IYONG BAHAY



- Kung maaari, manatili sa isang kuwarto na tinukoy bilang "kuwarto ng may sakit".
- Gumamit ng hiwalay na banyo.

MADALAS NA HUGASAN ANG IYONG MGA KAMAY



- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos suminga, umubo, o bumahing.
- Kung walang sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay gamit ang hand sanitizer na may pangunahing sangkap na alkohol at naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasang kamay.

TAKPAN ANG IYONG MGA UBO AT BAHING



- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu kapag umuubo o bumabahing ka.
- Itapon ang mga ginamit na tisyu sa isang basurahang may supot sa loob
- Hugasan agad ang iyong mga kamay.

MAGSUOT NG TELANG PANTAKIP



- Magsuot ng telang pantakip sa mukha na tinatakan ang iyong ilong at bibig kung kailangang mong maging malapit sa ibang tao (kahit sa bahay)
- Hindi mo kailangang isuot ang telang pantakip ng mukha kung mag-isa ka.
- Kung hindi ka makapagsuot ng telang pantakip sa mukha (bilang halimbawa, dahil nahihirapan kang huminga), takpan ang iyong mga ubo at bahing sa ibang paraan. Subukang manatili nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao. Makakatulong itong protektahan ang mga tao sa iyong paligid..

IWASANG MAKIPAGBAHAGI NG MGA PERSONAL NA GAMIT SA SAMBAHAYAN



- Huwag magbahagi ng mga plato, iniinumang baso, tasa, kubyertos, tuwalya, o sapin sa kama sa ibang mga tao sa iyong bahay.
- Hugasan ang mga kagamitang ito nang mabuti pagkatapos gamitin gamit ang sabon at tubig o ilagay ang mga ito sa dishwasher.

MAGLINIS AT MAGDISIMPEKTA ARAW-ARAW



- Linisin ang lahat ng mga patungan at kagamitang madalas na nahahawakan, kabilang ang mga telepono, remote control, lamesa, hawakan ng pinto, nakakabit na gamit sa banyo, inidoro, keyboard, tablet, at lamesa sa tabi ng kama.
- Linisin ang lugar o kagamitan gamit ang sabon at tubig o ibang detergent kung madumi ito. Pagkatapos, gumamit ng disinfectant (pang-disimpekta) na para sa bahay.

SUBAYBAYAN ANG IYONG MGA SINTOMAS



- Kabilang sa mga karaniwang mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat at ubo. Kung magkakaroon ka ng alinman sa mga pang-emergency na babalang palatandaan na ito, agad na kumuha ng medikal na atensiyon:
- Kahirapang huminga o pangangapos ng hininga
 - Patuloy na pananakit o diin sa dibdib
 - Panibagong pagkalito o kahirapan sa pagbibigay ng atensyon
 - Mangasul-ngasul (blue) na labi o mukha

TUMAWAG MUNA BAGO BUMISITA SA IYONG DOKTOR



- Tumawag muna. Ipinagpapaliban ang marami sa mga medikal na pagpapatungin para sa rutinang pangangalaga o isinasagawa ang mga ito sa pamamagitan ng telepono o telemedicine (paggamit ng teknolohiya para sa malayuang pag-diagnose at paggamot).
- Kung mayroon kang medikal na appointment na hindi maipagpapaliban, tawagan ang tanggapan ng iyong doktor. Makakatulong ito sa tanggapan na protektahan ang kanilang sarili at ibang mga pasyente.

TUMAWAG SA 911 KUNG MAYROON KANG MEDIKAL NA EMERGENCY



- Abisuhan ang operator na mayroon ka o tingin mo ay mayroon kang COVID-19.
- Kung maaari, magsuot ng face mask bago dumating ang medikal na tulong.

Kung may sakit ka, manatili sa bahay at huwag bumalik sa paaralan o trabaho hanggang:

- hindi bababa sa 10 araw ang lumagpas mula ng unang lumabas ang iyong mga sintomas; at,
- hindi bababa sa 3 araw (72 oras) na ang lumipas matapos gumaling ang iyong lagnat (hal., pagkawala ng lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot para sa lagnat) at pagbuti ng ibang mga sintomas.

