

PAANO PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI MULA SA COVID-19 KUNG MAS MATAAS ANG IYONG PANGANIB SA MALUBHANG SAKIT

Mas Mataas ba ang Panganib Mong Magkaroon ng Malubhang Sakit?



LAHAT NG TAO AY NASA PANGANIB NA MAKAKUHA NG COVID-19

Kabilang sa mga may mas mataas na panganib na makakuha ng malubhang sakit ang:

- Mga taong may edad na 60 taong gulang pataas. Higit na mas malaki ang panganib paglagpas sa edad na ito at tumataas ito kasabay ng edad. Nasa pinakamataas na panganib ang mga may edad na 80 taong gulang pataas.
- Mga taong anuman ang edad na may mga medikal na kondisyon, tulad ng mga pangmatagalan at hindi gumagaling na sakit sa bago o hika, sakit sa puso, diyabetes, labis na katabaan (obesity), pangmatagalan at hindi gumagaling na sakit sa bato o atay, pati na rin ang mga taong may mahinang immune system.

BAWASAN ANG IYONG PANGANIB NA MAGKASAKIT

- Magsagawa ng mga pang-araw-araw na pag-iingat – manatili sa bahay hangga't maaari, lpanatilihin ang ligtas na distansiya sa iba, madalas hugasan ang iyong mga kamay, linisin at disimpektahan ang mga patungang madalas hawakan, at iwasan ang hindi kinakailangang pagbiyahe.
- Mag-isip ng mga paraan para makatanggap ng gamot at pagkain sa iyong bahay sa pamamagitan ng tulong ng mga kapamilya, kaibigan o kakilala, o mga negosyo.
- Ipagpatuloy ang pag-inom ng iyong mga gamot at huwag palitan ang iyong plano ng paggamot nang hindi kinakausap ang iyong doktor.
- Siguraduhing mayroong mga inirereseta at hindi inireresetang gamot para sa hindi bababa sa 2 linggo. Kung hindi ka makakuha ng mga karagdagang gamot, isipin ang paggamit ng mail-order (pag-order sa pamamagitan ng koreo o mail).
- Kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung napapanahon ba ang iyong mga bakuna.
- Alagaan ang iyong kalusugan ng pag-iisip – panandaliang magpahinga mula sa panonood ng balita, kumain ng masustansiyang pagkain, regular na mag-ehersisyo, manatiling nakikipag-ugnayan sa ibang tao sa pamamagitan ng telepono o sulat, at humanap ng tulong kung maging labis na ang mga pakiramdam ng takot, pagbalisa, at pagkabagabag.
- Huwag ipagpaliban ang pagkuha ng pang-emergency na pangangalaga para sa iyong kasalukuyang kondisyon dahil sa COVID-19.
- Maging alerto para sa mga posibleng sintomas ng COVID-19 kabilang ang lagnat, ubo, at kahirapan sa paghinga.
- Tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kahit na hindi malala ang iyong sakit at sa tingin mo ay maaaring mayroon kang COVID-19. Kung kailangan mo ng pang-emergency na tulong, tumawag sa 911.

MAGKARON NG PLANO KUNG MAGKASAKIT KA

- Tukuyin kung sino ang maaaring mag-alaga sa iyo kung magkasakit ang iyong tagapag-alaga.
- Tiyaking mayroon ka ng mga hindi inireresetang gamot at medikal na kagamitan (mga tisyu, atbp.) upang gamutin ang lagnat at ibang mga sintomas. Karamihan ng mga tao ay maaaring gumaling mula sa COVID-19 sa tahanan.
- Magkaroon ng sapat na kagamitan sa bahay at mga grocery para maging handa ka sa pananatili sa tahanan.
- Magkaroon ng plano para may mag-alaga sa iyong mga alagang hayop habang ikaw ay may sakit.