

# COVID-19: Ano ang gagawin kapag natukoy na may sakit ka

Kung may sakit ka at natukoy na may COVID-19, sundin ang mga sumusunod na hakbang sa ibaba para makatulong na maiwasang lumaganap ang COVID-19 sa mga tao sa ating mga tahanan at komunidad.

## Manatili sa bahay maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga

Dapat na limitahan ang pagsasagawa ng mga aktibidad sa labas ng iyong tahanan, maliban sa pagkuha ng medikal na pangangalaga. Huwag pumasok sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar. Iwasang gumamit ng pampublikong transportasyon, ride-sharing, o mga taxi.

## Pagtigil sa pagkakabukod sa tahanan

Kung positibo ang iyong pagsusuri sa COVID-19, dapat kang manatili sa bahay nang malayo sa iba nang:

- hindi bababa sa 7 araw mula nang lumabas ang iyong mga unang sintomas; **at**
- hindi bababa sa 3 araw (72 oras) na walang lagnat (nang hindi gumagamit ng gamot para sa lagnat) at may mga bumubuting sintomas.

## Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang mga tao at hayop sa iyong tahanan

Mga Tao: Hangga't maaari, dapat kang manatili sa isang espesipikong kuwarto at malayo mula sa ibang tao sa iyong bahay. Dagdag dito, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.

Mga Hayop: Huwag hawakan ang mga alagang-hayop o ibang hayop habang may sakit.

## Tumawag muna bago bumisita sa iyong doktor

Kung mayroon kang medikal na appointment, tumawag sa provider ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kaniya na mayroon kang COVID-19. Makakatulong ito sa tanggapan ng provider ng pangangalagang pangkalusugan na gumawa ng mga hakbang para ilayo ang ibang mga tao mula sa pagkakaroon ng impeksiyon o pagkakalantad.

## Magsuot ng face mask

Dapat kang magsuot ng face mask kapag nasa paligid ka ng ibang mga tao (hal. magkasama sa isang kuwarto o sasakyan) at bago ka pumasok sa tanggapan ng provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung hindi ka makakasuo ng face mask (halimbawa, dahil nagdudulot ito ng kahirapang huminga), ang mga taong naninirahan kasama mo ay hindi dapat pumasok sa parehong kuwarto kasama ka, o dapat silang magsuot ng face mask kung papasok sila sa kuwarto mo.

## Takpan ang iyong mga ubo at bahin

Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu kapag umuubo o bumabahin ka. Itapon ang mga nagamit na tisyu sa basurahang may plastik: agad na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay gamit ang hand sanitizer na may pangunahing sangkap na alkohol at naglalaman ng hindi bababa sa 60% hanggang 95% alkohol, nang nalilinis ang lahat ng bahagi ng iyong mga kamay at kuskusin ang mga iyon nang magkasama hanggang maging tuyo sa pakiramdam. Mas mainam na gamitin ang sabon at tubig kung may nakikitang dumi sa mga kamay.

## Iwasang makipagbahagi ng mga personal na gamit sa sambahayan

Hindi ka dapat magbahagi ng mga plano, iniinumang baso, tasa, kubyertos, tuwalya, o sapin sa kama sa ibang mga tao o alagang-hayop sa iyong tahanan. Pagkatapos gamitin ang mga bagay na ito, dapat hugasan ang mga ito nang maigi gamit ang sabon at tubig.

## Madalas na hugasan ang iyong mga kamay.

*Inilabas ang bersiyong ito noong 03/19/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.*

*Mangyaring bumisita sa [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) para makita ang pinakabagong bersiyon.*



Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. 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, nang nalilinis ang lahat ng bahagi ng iyong mga kamay at kuskusin ang mga iyon nang magkasama hanggang maging tuyo ang pakiramdam. Mas mainam na gamitin ang sabon at tubig kung may nakikitang dumi sa mga kamay. Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasang kamay.

### **Linisin ang mga patungang madalas na nahahawakan araw-araw**

Kasama sa mga patungang madalas na nahahawakan ang mga counter, tabletop, hawakan ng pinto, nakakabit na gamit sa banyo, telepono, keyboard, tablet, at mga lamesa sa tabi ng kama. Dagdag dito, linisin ang anumang patungan na maaaring may dugo, dumi ng tao, o likido mula sa katawan. Gumamit ng spray sa paglilinis ng sambahayan o wipe, alinsunod sa mga tagubilin sa label. Naglalaman ang mga label ng mga tagubilin para sa ligtas at epektibong paggamit ng produktong panlinis kasama ang mga pag-iingat na dapat mong sundin kapag nilalagay ang produkto, tulad ng pagsusuot ng guwantes at pagtitiyak na mayroon kang mainam na bentilasyon habang ginagamit ang produkto.

### **Subaybayan ang iyong mga sintomas**

Humanap ng agarang medikal na atensiyon kung lumalala ang iyong sakit (hal. Nahahirapang huminga). Bago humingi ng pangangalaga, tumawag sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kaniya na mayroon kang COVID-19. Magsuot ng facemask bago pumasok sa pasilidad. Makakatulong ang mga hakbang na ito sa tanggapan ng provider ng pangangalagang pangkalusugan para ilayo ang ibang tao sa tanggapan o hintayan mula sa pagkakaroon ng impeksiyon o pagkakalantad.

Kung mayroon kang medikal na emergency at kailangan mong tumawag sa 911, ipaalam sa tauhang ipapadala na mayroon kang COVID-19. Kung posible, magsuot ng face mask bago dumating ang mga medikal na serbisyo para sa emergency.

*Inilabas ang bersiyong ito noong 03/19/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.*

*Mangyaring bumisita sa [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) para makita ang pinakabagong bersiyon.*

