TAGALOG/TAGALOG

TUNGKOL SA SAKIT NA CORONAVIRUS (COVID-19)

ANO ITO

Ang COVID-19 ay isang sakit na dulot ng coronavirus.

Karaniwan ang mga coronavirus sa tao at karaniwang iniuugnay sa mga banayad na sakit, katulad ng karaniwang sipon.

MGA SINTOMAS

Maaaring maging napakabanayad o mas malubha ang mga sintomas.

Maaaring tumagal ang mga ito nang 14 na araw upang magpakita matapos ang pagkalantad sa virus.

LAGNAT
UBO
NAHIHIRAPANG HUMINGA

PAANO ITO NAIKAKALAT

Pinakakaraniwang NAIKAKALAT ang mga coronavirus mula sa isang nahawang tao sa pamamagitan ng:

- mga droplet ng hininga kapag ikaw ay umubo o bumahin
- malapitang personal na pakikipag-ugnayan, tulad ng paghawak o pakikipagkamay
- paghawak sa isang bagay na may virus, pagkatapos ay paghawak sa iyong mga mata, ilong o bibig bago hugasan ang iyong mga kamay

Hindi batid na kumakalat ang mga virus na ito sa pamamagitan ng mga sistema ng bentilasyon o tubig.

KUNG MAYROON KANG MGA SINTOMAS

Kung mayroon kang mga SINTOMAS ng COVID-19 — lagnat, ubo, o nahihirapang huminga:

←←manatili sa tahanan upang maiwasang ikalat ito sa iba kung naninirahan kang may kasama, manatili sa isang hiwalay na kuwarto o magpanatili ng 2-metrong distansya

←←tumawag muna bago ka bumisita sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan o tawagan ang inyong lokal na awtoridad sa pampublikong kalusugan sabihin sa kanila ang iyong mga sintomas at sundin ang kanilang mga tagubilin

←←kung kailangan mo ng agarang atensyong medikal, tumawag sa 911 at sabihin sa kanila ang iyong mga sintomas.

PAGPIGIL

Ang pinakamahusay na paraan upang mapigilan ang pagkalat ng mga pagkakahawa ay:

←←madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo

←←iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong o bibig, lalo na nang hindi nahugasang mga kamay

←←iwasan ang malapitang pakikipag-ugnayan sa mga taong may sakit

←←kapag umuubo o bumabahin: takpan ang iyong bibig o ilong gamit ang iyong braso o mga tisyu upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo

kaagad na itapon ang anumang mga tisyung ginamit mo sa basurahan sa lalong madaling panahon at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos

←←linisin at idisimpekta ang madadalas na hinihawakang mga bagay at ibabaw, tulad ng mga laruan, mga elektronikong device at mga doorknob.
←←manatili sa tahanan kung ikaw ay may sakit upang maiwasang maikalat ang sakit sa iba

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA CORONAVIRUS: