

# Tungkol sa COVID-19

Ang pahayag na ito ay nilikha ng **COVID-19 Health Literacy Project** at ang **Harvard Health Publishing**

## Ano ang COVID-19?

- Ang COVID-19 ay nakakahawang sakit na nakakaapekto sa paghinga.
- Ang sanhi ng impeksyon ay ang bagong coronavirus na unang naiulat sa Wuhan, China.
- Marami sa mga may sakit ay magkakaroon ng banayad lamang na mga sintomas, o walang sintomas. Hirap sa paghinga (difficulty breathing), pulmonya (pneumonia), organ failure, at pagkamatay (death).

## Paano kumakalat ang COVID-19?

- **Mula sa ibang tao:** Maaari kang mahawa sa pamamagitan ng paglanghap ng mga patak na nanggagaling sa ubo o pagbahing ng isang taong maysakit na may layo ng dalawang metro/anim na talampakan.
- **Mga kontaminadong pang-ibabaw:** Maaaring kumalat ang impeksyon sa pamamagitan ng paghawak sa mga kontaminadong gamit, o paghawak sa sariling bibig, ilong, o mata. Mas madalas kang mahawa sa paghawak ng hawakan ng pinto, pindutan ng elevator, counter, telepono (cellphone), at sa ibabaw ng mga bagay na madalas gamitin ng maraming tao.

## Maaari ba akong mahawa ng COVID-19?

- Oo. Maaari po kayong mahawa ng COVID-19 kapag:
  - May taong may COVID-19 sa inyong tirahan
  - Mayroon kayong inaalagaang tao na may COVID-19
  - Nakipag-ugnayan/ may contact ka sa isang taong may COVID-19
  - May nahawakan kang kontaminadong ibabaw o gamit
- Mas malaki ang posibilidad na ikaw ay mahawaan ng COVID-19 kapag ikaw ay nanggaling sa bihaye, ay isang healthcare worker/nagtatrabaho sa ospital, o nanggaling sa isang lugar na maraming mayroong COVID-19.
- Maaaring magkaroon ng mas malubhang sintomas kung mahina ang inyong immune system, mayroong sakit sa puso (kasama ang hypertension o altapresyon), sakit sa baga (kasama ang asthma at COPD), o may edad na higit sa 60 taong gulang.

## Anu-ano ang mga sintomas ng COVID-19?

- **Pangkaraniwang sintomas:** ubo, lagnat (100.4 °F/38 °C, pinakakaraniwan), hirap sa paghinga
- **Hindi-pangkaraniwang sintomas:** pagkapagod, sakit sa kalamnan (myalgia) at kasukasuan, masakit na lalamunan, masakit ang ulo

## Ano ang kaibahan ng COVID-19 at trangkaso?

- Bagaman ang COVID-19 at trangkaso ay may iilang parehong mga sintomas, iba ang mga virus na sanhi ng mga sakit na ito.
- Ang virus na sanhi ng COVID-19 ay mas nakakahawa at mas nagdudulot ng malulubhang sintomas at pagkamatay. Wala pa pong naaprubahang bakuna o gamot para sa COVID-19.

## Paano ko maprotektahan ang aking sarili at ang ibang tao?

- Iwasan ang malapit na pakikipag-ugnayan o paggamit ng mga kagamitan ng mga taong may sakit
- Iwasan ang paghawak ng inyong mga mata, ilong, at bibig
- Magtakip ng bibig at ilong gamit ang tisyu sa tuwing uubo at babahing. Pagkatapos, itapon ang tisyu sa basurahan.
- Mangyaring linisin ang ibabaw ng mga gamit at mga bagay na madalas na hinahawakan.
- Ugaliing maghugas lagi ng kamay, ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na di bababa sa 60% ang nilalamang alcohol (katulad ng ethanol/ethyl alcohol o isopropanol/isopropyl alcohol)
- Manatili sa bahay lamang at iwasan ang pakikipagsalo maliban sa iyong pamilya



## Ano ang dapat kong gawin kung ako ay may sakit?

- Manatili sa bahay at tumawag sa inyong doktor. Kapag ikaw ay nahihirapang huminga, biglaang inantok o nalilito, o kaya ay napansin na ang inyong mga labi o mukha ay kulay asul/bughaw, tumawag sa 911.
- Karamihan sa mga taong may banayad na mga sintomas ay maaaring magpagaling sa bahay. Kung kailangan mong umalis sa bahay upang magpatingin sa doktor, tumawag muna sa kanilang opisina o klinika, at iwasan na gumamit ng pampublikong transportasyon.

Petsa ng huling pagsusuri: 3/23/20