

Anong kailangang gawin kung ikaw ay may sakit na COVID-19, o pinaghihinalaang ika'y nahawaan

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

Ano ang maaari kong asahang mangyari? Kailan ako dapat magpatingin sa doktor?

- Karaniwan, ang mga sintomas ng COVID-19 ay hindi malubha. Ang mga malulusog na taong wala pang 60 na taong gulang ay madalas na nakakaranas ng mga sintomas na katulad ng trangkaso: lagnat (higit sa 38°C/100.4°F), ubo, sakit sa lalamunan, at pagkapagod, na tumatagal ng dalawang linggo.
- Kapag ikaw ay may banayad na sintomas, tawagin ang iyong primary care doctor. Sabihin po sa kanila kapag ikaw ay nakipag-ugnay sa taong maaaring nagkaroon ng COVID-19.
- Masasabi ng inyong doctor kung kailangan kayong magpa-test, at kung saan ito maaaring maganap.
- Maaaring ipagpayo ng inyong doctor na manatili sa bahay ng 14 na araw o higit pa.
- Ang mga malulubhang sintomas ay mas madalas sa mga taong may higit sa 60 taong gulang, at ang mga taong may sakit sa puso (katulad ng heart attack, stroke, at hypertension/altapresyon), sakit sa baga (COPD, emphysema), o cancer. Gayunpaman, kahit ang mga kabataang malulusog ay maaaring magkaroon ng mga malulubhang sintomas.
- Kapag malubha, ang COVID-19 ay maaaring mangailangan ng hospitalization (confinement).
- Mangyaring tawagin muna ang inyong doctor bago dumeretso sa opisina/klinika ng doctor o sa emergency room.

Tumawag sa 911 kapag ikaw ay may mga sumusunod sa sintomas:

- Hirap sa paghinga
- Panibagong pagkalito o pakiramdam na inaantok
- Mga asul na labi o mukha

Ano ang gamot ng COVID-19?

- Sa kasalukuyan ay walang tiyak na paggamot para sa COVID-19. Karamihan sa mga tao ay magsisimulang gumaling sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig at pagpahinga.
- Ang Acetaminophen (pangkaraniwan: Tylenol, o paracetamol sa Pilipinas, katulad ng Biogesic) ay maaaring makatulong mapabab ang lagnat at sakit ng kalamnan.
- Kapag ikaw ay may malulubhang mga sintomas at nangangailangang pumunta sa ospital, lilikha ang inyong doctor ng dalubhasang plano upang ikaw ay gumaling nang lubos.

Paano ko maiiwasan ang paghawa sa ibang tao?

Kung sa palagay mo ay maaaring mayroong COVID-19, mangyari pong sundin ang mga patakaran ng "home isolation."



Ang home isolation ay tumatagal ng dalawang linggo. Ang desisyon tungkol sa pagtigil ng home isolation ay dapat gawin pagkatapos i-konsulta sa iyong doktor.

Lumayo sa ibang tao



Gumamit ng hiwalay na silid-tulugan, banyo, at kusina. Magsuot ng isang facemask kung mayroon ka nito.

Panatiliing malilinis ang inyong mga kamay



Takpan ang ubo at pagbahing. Iwasan ang paghawak ng mga mata, ilong, at bibig. Ugaliing maghugas ng kamay. Kung walang sabon o tubig, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na di bababa sa 60% ang nilalamang alcohol (katulad ng ethanol, isopropanol).

Panatiliing malilinis ang inyong mga tahanan



Iwasan ang pagbabahagi ng mga kagamitang personal. Mangyaring linisin araw-araw ang mga madalas na hinahawakang pang-ibabaw (katulad ng mga talahanayan, hawakan ng pintuan, banyo, telepono, computer, mga switch ng ilaw). Gumamit ng solusyong hindi kumulang sa 70% na alcohol, o diluted bleach solution, o household disinfectant.

Petsa ng huling pagsusuri : 3/23/20