

CORONAVIRUS

IMPORMASYON TUNGKOL SA COVID-19

PAANO ITO KUMAKALAT?



- Kadalasang mula sa taong may COVID-19 papunta sa iba tao. Ang taong may COVID-19 ay naglalabas ng *respiratory droplets* mula sa pagbahing, pag-ubo, pagsalita, o paghinga. Ang taong may lapit ng kulang sa 1-2 metro sa taong may COVID-19 ay mahahawa kapag ang COVID-19 ay nakapasok sa bibig, ilong, o mata
- Paghawak sa mukha pagkatapos humawak sa kontaminadong bagay
- Ang mga sintomas ay madalas lumilitaw 5-6 na araw pagkatapos mahawa, ngunit maaari ring lumitaw hanggang sa ika-14 na araw
- Ang taong may sakit ay pinakanakakahawa 2-3 na araw bago lumitaw ang mga sintomas, at 8 na araw pagkatapos mag-umpisang lumitaw ang mga sintomas

ANO ANG MGA SINTOMAS NITO?

- Pangunahing sintomas: lagnat, ubo, at kapos ng hininga
- Iba pang sintomas: sakit ng kalamnan, walang panlasa at/o pang-amoy, masakit na lalamunan, panginginginig, pagtatae, pagsusuka, masakit na ulo, at baradong ilong
- Nagkakaiba ang mga sintomas: ang nakararami ay mayroon lamang banayad na sintomas, 15% ay nagkakaroon ng malalang impeksyon, 5% ay nagkakaroon ng kritikal na kondisyon na maaaring maging sanhi ng kamatayan, habang ang iba naman ay walang anumang sintomas



SINO ANG MAAARING MAHAWA?

- Mga nakatatanda na 60 taong gulang pataas
- Mga taong may mahinang *immune system*, dahil sa malubha o hindi gumagaling na kondisyong medikal tulad ng *asthma*, *silicosis*, *diabetes*, sakit sa puso, *HIV* at *AIDS*, mga may labis na katabaan, naninigarilyo, at may malubhang pagkalason sa asoge
- Kahit sino at ano pa man ang edad ay maaaring magkaroon ng banayad o malalang impeksyon



Paalaala: Ang mga kaalaman tungkol sa COVID-19 ay nagbabago araw-araw kaya't maaring maiba ang mga patnubay. Humingi ng impormasyon mula sa mga lokal na awtoridad sa kalusugan at sundin ang mga pambansang polisiya. Huling na-update: Hulyo 2020. Sources: World Health Organization, UpToDate, US Centers for Disease Control and Prevention.

6 NA PANUNTUNAN UPANG MAKAIWAS SA COVID-19 SA MINAHAN

Pag-iwas mula sa taong may sakit:



Manatili sa bahay kung may sakit.

Manatili sa bahay at umiwas sa paglapit sa iba kung may sakit. Kung may sintomas ng COVID-19 at di maiwasan ang paglapit sa iba, magsuot ng *medical mask*. Tumawag sa doktor, lalo na kung may lagnat at hirap sa paghinga.



Panatilihin ang distansya.

Ayusin ang mga proseso sa minahan upang mapanatili ang hindi kukulang sa 1 metrong layo mula sa iba. Mas mapanganib sa ilalim ng lupa at saradong lugar na walang labasan ng hangin.



Palaging magsuot ng *mask*.

Tiyaking maayos ang pagkakasuot ng mask. Takpan ang bibig (halimbawa, gamit ang siko) kapag babahing o uubo. Huwag dumura kung saan-saan.

Pag-iwas mula sa kontaminadong bagay:



Iwasan ang paghawak sa mukha.

Iwasan ang paghawak sa iyong bibig, ilong, o mata. Ang iyong kamay ay maaaring may COVID-19 matapos humawak sa kontaminadong bagay. Iwasan ang paghawak sa mga madalas hawakang bagay at huwag ipahiram ang mga personal na gamit.



Hugasan ang kamay gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo bago at matapos humawak ng mga bagay, umubo, at bumahing. Maaari ring gumamit ng *sanitizer* na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol.



Palaging mag-*disinfect*.

Maging malinis. I-*disinfect* nang madalas ang mga bagay na laging hinahawakan, mga gamit pang-mina, at mga *switch*. Kayang mabuhay ng COVID-19 sa mga bagay ng ilang araw, lalung-lalo na sa mga saradong lugar at sa ilalim ng lupa. Ang direktang sinag ng araw ay maaaring makapagpahina sa COVID-19 sa mga bagay.

Paalaala: Ang mga kaalaman tungkol sa COVID-19 ay nagbabago araw-araw kaya't maaring maiba ang mga patnubay. Humingi ng impormasyon mula sa mga lokal na awtoridad sa kalusugan at sundin ang mga pambansang polisiya. Huling na-update: Hulyo 2020. Sources: World Health Organization, UpToDate, US Centers for Disease Control and Prevention