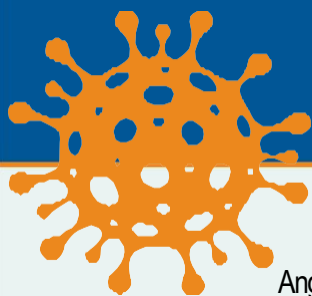


Alamin ang mga katotohanan tungkol sa COVID-19



Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang bagong sakit na tulad ng trangkaso at sipon na sanhi ng novel coronavirus. Bagama't ang karamihan sa mga tao ay nakakaranas lamang ng banayad na mga sintomas, ang ilan ay malubhang nagkakasakit at namamatay mula sa impeksyon. Ang COVID-19 ay lubos na nakakahawa. Mayroon kaming mga gamot na makakatulong para sa mga may malubhang karamdaman ngunit walang mabisang paggamot.



Paano kumakalat ang coronavirus?

Ang COVID-19 ay kumakalat mula sa mga taong may sintomas (symptomatic) at walang sintomas (asymptomatic) sa pamamagitan ng mga patak ng respiratoryo na galing sa isang taong nahawahan kapag ito ay umuubo, bumabahin o nagsasalita. Ang mga patak na ito ay nakakahawa sa iba sa pamamagitan ng pagkadikit sa mga mamasa-masa na mga ibabaw sa ilong, bibig, lalamunan, mata o бага. Pinaniniwalaang ito ang pinakakaraniwang nangyayari kapag ang mga tao ay malapit sa bawat isa – sa loob ng anim na talampakan. Maaari ring mailipat ang COVID-19 kapag hinawakan ng isang tao ang isang bagay na mayroong virus at pagkatapos ay hinawakan ang sariling bibig, mata, o ilong.

Ano ang mga sintomas at gaano kalubha ang COVID-19?

Kapag nahawahan ng COVID-19, ang mga pasyente ay maaaring magkaroon ng malawak na hanay ng mga sintomas. Ang mga nahawaang tao ay madalas na hindi nakakaranas ng anumang mga sintomas o mayroong napakabanayad na mga sintomas na kahawig ng isang sipon o trangkaso. Ang iba ay nakakaranas ng malubhang mga sintomas na nangangailangan ng ospitalisasyon, gamot at kung minsan ay pagkalagay sa isang ventilator. Karamihan sa mga nagkakaroon ng malubha at

nakamamatay na mga sintomas ay ang mga matatanda at mayroon nang umiiral na mga kondisyon sa kalusugan. Mayroong mga kaso ng mga bata at musmos kung hindi man malusog na mga may sapat na gulang na nakaranas ng matinding karamdaman at nangailangan ng ospitalisasyon.

Mga Sintomas



Ubo



Panginginig



Lagnat



Namamagang lalamunan



Pananakit ng kalamnan



Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga



Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy



Sino ang nasa peligro?

Lahat tayo ay nasa peligro – ang virus na ito ay madaling mailipat mula sa bawat tao. Naipakita pa na naililipat ito ng mga indibidwal na may kaunti o walang mga sintomas. Naiintindihan namin ngayon na ang mga matatanda, ang mga may malalang mga kondisyon sa kalusugan, ang mga naninirahan sa mga bahay-pangangalaga, at mga manggagawang nangangalaga ng kalusugan ay partikular na nasa peligro na magkaroon ng sakit na nakakabanta sa buhay.



Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang iba?

Kabilang sa mga hakbang na maaari mong gawin ang:

- Kapag nasa publiko, takpan ang iyong bibig at ilong – magsuot ng mask
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas
- Panatilihin ang anim na talampakan (dalawang malalaking hakbang) na distansya mula sa mga taong nasa labas ng iyong sambahayan (pisikal na paglayo)
- Iwasan ang maraming tao
- Manatili sa bahay at malayo sa iba kung ikaw ay may sakit
- Linisin at idisimpekta ang mga ibabaw at bagay na hinahawakan
- Kung magkaroon ka ng mga sintomas habang nasa trabaho o nasa publiko, bumalik sa bahay, ihiwalay ang sarili at makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan
- Kung alam mong babahing ka – lumayo mula sa iba at takpan ang iyong bibig at ilong (tisyu o siko kahit na nakasuot ka ng mask)
- Kung ikaw ay may edad na o may umiiral na mga kondisyong medikal – huwag lumayo sa bahay, iwasan ang malapit o pisikal na pakikipag-ugnayan sa iba

Kakayanang mai-access ng dokumento: Para sa mga indibidwal na may mga kapansanan o mga indibidwal na nagsasalita ng ibang wika bukod sa Ingles, makapagbibigay ang OHA ng impormasyon sa mga alternatibong format tulad ng mga pagsasalin, malaking print, o braille. Makipag-ugnayan sa Sentro ng Impormasyon sa Kalusugan sa 1-971-673-2411, 711 TTY o COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us.