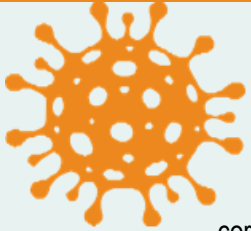


Alamin ang mga katotohanan tungkol sa coronavirus



Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang karamdaman sa paghinga na dulot ng isang bagong lahi ng coronavirus. Ang mga coronavirus ay isang pamilya ng mga virus na nagdudulot ng banayad hanggang malubhang karamdaman. Ang bagong coronavirus na ito ay kumalat na sa mga tao simula pa noong Disyembre 2019. Dumarami ang natututuhan ng mga eksperto sa kalusugan tungkol sa bagong coronavirus na ito at sa idinudulot nitong mga karamdaman. Sa ngayon walang paggamot sa o bakuna para maiwasan ang COVID-19.

Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga taong may COVID-19 ay maraming iniuulat na sintomas – mula sa mga banayad na sintomas hanggang sa malubhang karamdaman. Kabilang sa mga pinakakaraniwang sintomas ang:



Ubo



Panginginig



Lagnat



Paano kumakalat ang coronavirus?

Ang virus ay pangunahing kumakalat mula sa isang tao papunta sa isa pa sa pamamagitan ng mga paghinging patak na lumalabas kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo, bumabahin o nakikipag-usap. Ang mga patak na ito ay maaaring mapunta sa mga bibig o mga ilong ng mga taong malapit – sa loob ng mga 6 na talampakan. Ang COVID-19 ay maaaring kumalat mula sa mga taong hindi nagpapakita ng mga sintomas. Posible ring makuha ang impeksyon matapos hawakan ang isang bagay na may virus.



Namamagang lalamunan



Pananakit ng kalamnan



Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga



Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy

Gaano kalubha ang COVID-19?

Dumarami ang natututuhan ng mga eksperto sa kalusugan tungkol sa kung sino ang nagkakasakit at ang mga hanay ng karamdaman mula sa coronavirus. Ang mga naiulat na kaso ay mula sa banayad na karamdaman (kahalintulad ng sipon) hanggang sa malubhang pulmonya na nangangailangan ng pagpapaospital. Sa ngayon, ang mga pagkamatay mula sa COVID-19 ay pangunahing naiulat sa mga nakatatandang adulto na may iba pang mga kondisyon sa kalusugan. Mula sa simula ag pandemiya, karamihan ng mga bata na may novel coronavirus ay nagkaroon ng napakabanayad na mga sintomas. Kamakailan lang, naiulat ang isang bagong karamdaman sa mga bata na nagdudulot ng malubhang pamamaga sa buong katawan. Ang mga batang may ganitong karamdaman ay napakalubha at kailangang maospital.



Sino ang nanganganib na makakuha ng coronavirus?

Sinumang madidikit sa virus ay maaaring maimpeksyon at maaaring magpakita ng mga sintomas o maaaring hindi – madali ang pagkalat ng mga coronavirus sa mga adulto at mga kabataan. Walang grupo ng mga tao ang mas malamang na makakuha o makapagkalat ng virus. Gayunpaman, patuloy naming napapag-alaman ang tungkol sa mga grupo na may mas mataas na panganib na magkasakit ng malubhang COVID-19 kabilang ang: mga tao na may hindi gumagaling-galing na mga kondisyon sa kalusugan, mga taong naninirahan sa mga panggrupong lugar ng pangangalaga, mga nagtatrabaho sa pangangalagang pangkalusugan at iba pang mga essential worker.



Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang iba?

Ang pinakamabuting paraan para maiwasan ang karamdaman ay ang iwasang malantad sa virus na ito.

Kabilang sa mga hakbang na maaari mong gawin ang:

- Manatili sa bahay kung maysakit ka.
- Kung mas mataas ang iyong panganib, manatili sa bahay hangga't maaari kahit na maayos ang pakiramdam mo.
- Kung magkasakit ka habang nasa publiko, umuwi sa bahay, ibukod ang sarili, at tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Sanaying gawin ang mabuting kalinisan sa kamay sa pamamagitan ng madalas na paghuhugasy ng kamay.
- Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw at bagay na madalas hinahawakan.
- Magtakip kung umuubo o bumabahin gamit ang siko o tisyu.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha.
- Sanaying gawin ang physical distancing - anim (6) na talampakan sa pagitan mo at ng mga taong hindi mo kasama sa bahay.
- Magsuot ng tela, papel o naitatapon ng mga pantakip ng mukha sa publiko.
- Manatiling malapit sa bahay. Iwasan ang mga magdamag na biyahe at maglakbay lamang nang pinakamababang distansya na kinakailangan upang kunin ang mga mahahalagang serbisyo.

Para sa mga indibidwal na may mga kapansanan o mga indibidwal na gumagamit ng ibang wika bukod sa Ingles, makapagbibigay ang OHA ng mga dokumento sa mga alternatibong format gaya ng ibang mga wika, malalaking letra, braille o ibang format na mas gusto mo. Tawagan si Mavel Morales sa 1-844-882-7889, 711 TTY o OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.