

# Patient Education

---

## Mga Tagubilin sa Pag-discharge kaugnay ng COVID-19

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### Tungkol sa paksang ito

Ang Coronavirus disease 2019 ay kilala rin bilang COVID-19. Isa itong viral na sakit na tumatama sa baga. Ito ay sanhi ng virus na tinatawag na SARS-associated coronavirus (SARS-CoV-2).

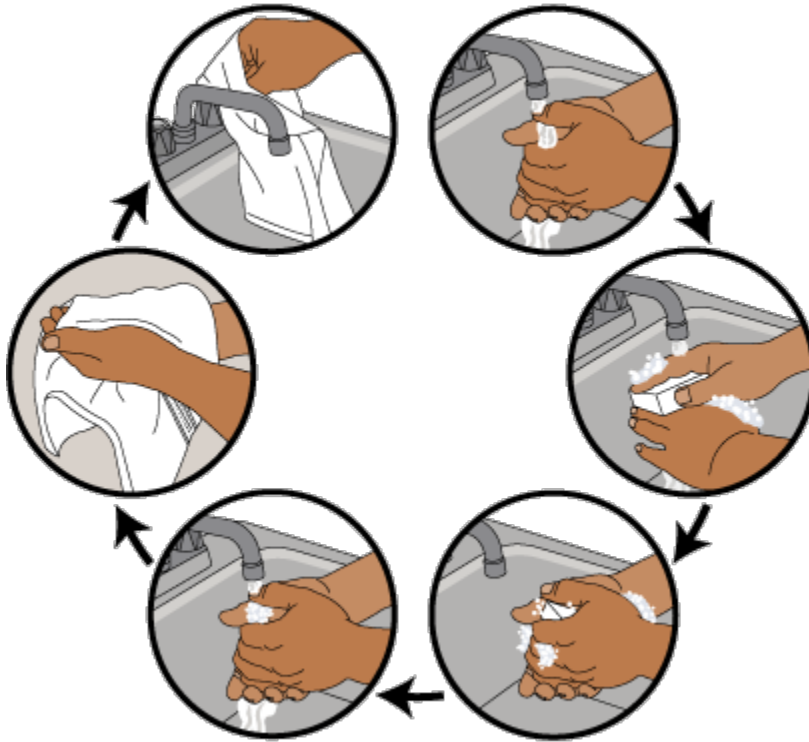
Pinakamadalas na nagsisimula ang mga senyales ng COVID-19 ilang araw pagkatapos mong mahawaan. Sa ilang tao, mas matagal bago lumabas ang mga senyales. Hindi nagpapakita ang iba ng mga senyales ng impeksyon. Maaari kang magkaroon ng ubo, lagnat, pangangatog habang giniginaw at maaaring mahirap huminga. Ikaw ay maaaring pagod na pagod, may pananakit ng mga kalamnan, pananakit ng ulo o magang lalamunan. Ang ilang tao ay may masakit na tiyan o pagtatae. Nawawalan ang iba ng pang-amoy o panlasa. Maaaring hindi ka magkaroon ng mga senyales na ito sa lahat ng oras at maaaring lumabas at mawala ang mga ito habang may sakit ka.

Mabilis na kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet kapag nagsalita, bumahing, o umubo ka. Maaari mong maipasa ang virus sa iba kapag ikaw ay nagsasalita habang magkakalapit kayo, kumakanta, nagyayakapan, nagsasalo sa pagkain, o nakikipagkamay. Naniniwala ang mga doktor na nabubuhay rin ang mga mikrobyo sa mga ibabaw tulad ng mesa, hawakan ng pinto, at mga telepono. Gayunpaman, hindi iyon ang karaniwang paraan sa pagkalat ng COVID-19. Naniniwala ang mga doktor na maaari mong maikalat ang impeksyon kahit na wala kang anumang sintomas, pero hindi nila alam kung paano ito nangyayari. Kung kaya't ang paglalayo ng mga tao sa isa't isa ang isa sa pinakamagagandang paraan para mapabagal ang pagkalat ng virus.

May hindi matinding kaso ng COVID-19 ang ilang tao at magagawa nilang manatili sa bahay at lumayo sa iba hanggang sa gumanda ang pakiramdam nila. Maaaring kailanganing magpaospital ng ibang tao kung napakalala ng sakit nila. Ang ilang taong may COVID-19 ay maaaring magkaroon ng mga sintomas sa loob ng ilang linggo o buwan. Dapat i-isolate ng mga taong may COVID-19 ang kanilang mga sarili. Maaari kang magsimulang makihalubilo sa iba kapag sinabi ng iyong doktor na ligtas na itong gawin.

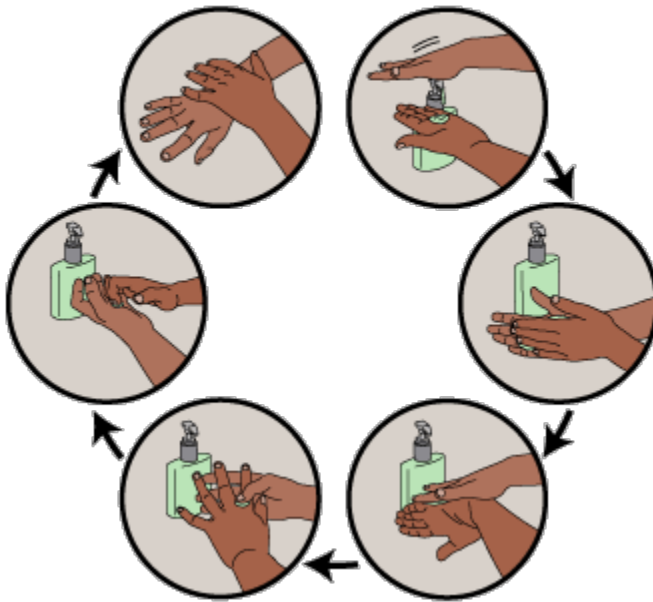
### Image Filename

## Paghuhugas ng Kamay



Kuskusin nang  
20 segundo

## Pag-sanitize ng Kamay



Anong pangangalaga ang kailangang gawin sa bahay?

- Tanungin ang iyong doktor kung ano ang kailangan mong gawin pagkauwi mo sa bahay. Siguraduhing magtanong kung hindi mo maintindihan ang sinasabi ng doktor.
- Uminom ng maraming tubig, juice, o sabaw upang mapalitan ang mga nawalang likido dahil sa lagnat.
- Maaari kang gumamit ng mga cool mist humidifier upang makatulong na mabawasan ang paninikip at pag-ubo.
- Gumamit ng 2 hanggang 3 unan upang suportahan ang iyong sarili kapag nakahiga ka para maging mas madali ang paghinga at pagtulog.
- Huwag manigarilyo at huwag uminom ng serbesa, alak, at mga inuming may-halo (alkohol).
- Upang mabawasan ang posibilidad na maipasa ang impeksiyon sa ibang tao:
  - **Magsuot ng mask nang natatakpan ang iyong bibig at ilong kung may mga kasama kang ibang taong** walang sakit. Pinakamahusay na gumagana ang mga telang mask kung mayroong mahigit isang patong ng tela ang mga ito.
  - Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
  - Manatili sa bahay sa isang hiwalay na kuwarto, malayo sa iba. Lumabas lang para kumuha ng pangangalagang medikal.
  - Gumamit ng hiwalay na banyo kung posible.
  - Huwag maghanda ng pagkain para sa ibang tao.

#### **Anong kasunod na pangangalaga ang kailangang gawin?**

- Maaaring hilingin sa iyo ng iyong doktor na magpatingin sa klinika para matingnan ang progreso mo. Tiyaking pupunta ka sa mga pagpapatinging ito. Tiyaking magsusuot ka ng mask kapag nagpapatingin.
- Kung maaari, sabihin agad sa kawani na mayroon kang COVID-19 upang makapagsagawa sila ng karagdagang pag-iingat para pigilan ang pagkalat ng sakit.
- Maaaring tumagal nang ilang linggo bago bumalik sa normal ang iyong kalusugan.

#### **Anu-anong gamot ang kakailanganin?**

Maaaring mag-order ng mga gamot ang doktor upang:

- Makatulong sa paghinga
- Makatulong sa lagnat
- Makatulong na maibsan ang pamamaga sa daluyan ng hangin at baga mo
- Makontrol ang pag-ubo
- Maibsan ang masakit na lalamunan

- Bawasan ang tumutulo o baradong ilong

### **Magiging limitado ba ang pisikal na gawain?**

Maaaring kailangan mong limitahan ang iyong pisikal na aktibidad. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa dami ng aktibidad na naaangkop para sa iyo. Kung naging napakalala ng sakit mo dahil sa COVID-19, maaaring matagalan bago bumalik ang lakas mo.

### **Mangangailangan ba ng iba pang uri ng pangangalaga?**

Hindi alam ng mga doktor kung gaano katagal mo maaaring maipasa ang virus sa iba pagkatapos mong magkasakit. Kung kaya't mahalagang manatili sa isang hiwalay na kuwarto, kung maaari, kapag may sakit ka. Sa ngayon, nagbibigay ang mga doktor ng pangkalahatang alituntuning susundin mo pagkatapos mong magkasakit. Bago ka makihalubilo sa ibang tao, dapat ikaw ay:

- Walang lagnat sa loob ng 3 araw nang hindi umiinom ng anumang gamot para mapababa ang lagnat mo
- Walang sintomas ng ubo o pangangapos ng hininga
- Maghintay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos mong magkaroon ng mga sintomas o ng iyong unang positibong pagsusuri, at dapat wala kang sintomas gaya ng nakasaad sa itaas. Iminumungkahi ng ibang ekspertong maghintay ng 14 na araw. Ang tagal ng oras na dapat mong iwasan ang iba ay maaaring batay sa kung gaano kalala ang mga sintomas mo o kung mayroon kang mga problema sa iyong immune system.

Minsan ay gugustuhin din ng mga doktor na magkaroon ka ng 2 negatibong pagsusuri para sa COVID-19 nang may pagitan na kahit isang araw. Hindi rin alam ng mga doktor kung makukuha mo ulit ang virus na ito. Inirerekomenda ng mga ekspertong magpabakuna ka laban sa COVID-19 kapag available ito.

### **Anu-anong problema ang maaaring mangyari?**

- Pagkawala ng likido. Ito ay panunuyo ng katawan (dehydration).
- Panandalian o pangmatagalang pinsala sa baga
- Mga problema sa puso
- Pagkamatay

### **Ano ang magagawa upang maiwasan ang sakit na ito?**

- Magsuot ng telang mask o pantakip sa mukha na gawa sa mahigit isang patong ng tela nang natatakpan ang iyong bibig at ilong:
  - Kapag aalis ka sa iyong bahay. Pinakamainam na manatili sa bahay hangga't kaya mo. Lumabas lang para sa pagkain o gamot. Kung kailangan mong makihalubilo sa iba, subukang magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) mula sa kanila.
  - Kung may sakit kang COVID-19 at nasa iisang kwarto kasama ang ibang tao. Pinakamainam na manatili sa isang kuwartong malayo sa iba kapag may COVID-19 ka.

- Kapag may inalagaan ka sa iyong bahay na may COVID-19. Mainam na magsuot ka ng mga guwantes.
- Kung may mga sintomas ka ng COVID-19 at malapit ka sa ibang tao. Pinakamainam na manatili sa isang kuwartong malayo sa iba.
- Kung mataas ang panganib mo para sa COVID-19 at nakapaligid ka sa ibang tao.
- Hugasan ang iyong mga kamay pagkahubad mo ng telang mask o pantakip sa mukha. Mag-ingat na huwag mahawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig kapag hinubad mo ang iyong mask.
- Dalasan ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos umubo o bumahing. Mabisa rin sa pagpatay ng virus ang mga hand sanitizer na alkohol ang pangunahing sangkap na may hindi bababa sa 60 porsyentong alkohol. Kuskusin ang iyong mga kamay gamit ang sanitizer sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Iwasan ang matataong lugar. Kahit ang maliliit na grupo ay maaaring maging mapanganib. Subukang manatili sa bahay hangga't kaya mo. Kung kailangan mong sumali sa isang grupo kasama ang ibang tao, hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Malamang na mas mababa ang panganib sa mga outdoor kaysa sa mga pagtitipong indoors. Subukang magkaroon ng hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) na layo. Iwasan ang mga pakikipagkamay, pagyakap, at pakikipag-apir. Iwasang hawakan ang iyong mukha.
- Maaaring limitahan ng mga pinuno ng lungsod at estado kung ilang tao ang maaaring magtipon-tipon. Maaaring hilingin sa iyong manatili sa bahay at mahalagang sundin ang impormasyong ito sa abot ng makakaya mo.
- Kung kinakailangan mong magbiyahe, alamin ang mga alerto tungkol sa kung anong mga bansa at lugar ang apektado ng COVID-19 at lumayo sa mga lugar na iyon. Nag-aatas sa iyo ang ilang lugar na mag-quarantine ng sarili bago ka bumisita. Nangangahulugan ito na hindi paglabas sa publiko o pakikihalubilo sa ibang tao sa loob ng hindi bababa sa 14 na araw bago ka bumiyahen.
- Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag uubo o babahing ka. Maaari ka ring umubo sa iyong siko. Itapon ang mga tisyu sa basurahan at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak ng mga gamit na tisyu.
- Iwasang hawakan ang sarili mong mukha gamit ang iyong mga kamay, lalo na sa palibot ng ilong at bibig mo.
- Punasan ng panlinis sa bahay ang mga gamit at surface na madalas hinahawakan o i-spray ang mga ito. Basahin ang label upang matiyak na tatalab ito upang mapatay ang mga virus.
- Magsuot ng gown, face mask, at mga gwantes kung may mahahawakan kang dugo, mucus, o iba pang likido sa katawan mula sa isang taong may COVID-19. Kasama rito ang pakikihalubilo sa isang taong may COVID-19 dahil maaaring maipasa ang mga mikrobyo kapag nagsasalita o umuubo siya.

**Kailan ako dapat tumawag sa doktor?**

- Mga senyales ng impeksiyon. Kabilang sa mga ito ang lagnat na 100.4°F (38°C) o higit pa, pangangatog, ubo, mas maraming plema o pagbabago sa kulay ng plema.
- Lumalala ang paghinga - mas mahirap o mas mabilis kaysa dati o pakiramdam mo ay kinakapos ka sa hangin
- Nahihirapang huminga habang nakahiga nang nakatihaya
- Kailangan mong humilig paharap upang matulungan kang huminga kapag nakaupo
- Nangangasul ang mga dulo ng daliri, kuko, balat, o mga labi

### **Ituro sa Iba: Tinutulungan Kayong Maunawaan**

Makakatulong sa iyo ang Teach Back Method na maunawaan ang impormasyong ibinigay namin sa iyo. Pagkatapos mong makipag-usap sa kawani, sabihin sa kanila sa sarili mong salita kung ano ang natutunan mo. Makakatulong itong matiyak na malinaw na naipaliwanag sa iyo ng kawani ang bawat bagay. Makakatulong din itong maipaliwanag ang mga bagay na maaaring nakakalito para sa iyo. Bago umuwi, tiyaking kaya mong gawin ang mga ito:

- Masasabi ko sa iyo ang tungkol sa aking kundisyon.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang maaaring makatulong para mapaghinawa ang aking paghinga.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang magagawa ko para makatulong sa pag-iwas na mahawa sa impeksiyon ang iba.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang gagawin ko kung mahihirapan akong huminga; aantukin o malilito; o magiging kulay asul ang mga dulo ng daliri, kuko, balat, o labi ko.

Impormasyon sa Paggamit ng Mamimili at Pagtatatwa:

Ang impormasyong ito ay hindi partikular na payong medikal at hindi pamalit sa impormasyong nakukuha mo sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Isa lang itong maikling buod ng pangalahatang impormasyon. HINDI kasama rito ang lahat ng impormasyon tungkol sa mga kundisyon, karamdaman, pinsala, pagsusuri, procedure, paggagamot, therapy, tagubilin sa paglabas ng ospital, o paraan ng pamumuhay na maaaring naaangkop sa iyo. Dapat kang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa kumpletong impormasyon tungkol sa mga opsyon mo sa kalusugan at paggagamot. Hindi dapat gamitin ang impormasyong ito bilang batayan ng pagtanggap o hindi pagtanggap sa payo, mga tagubilin, o mga rekomendasyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang provider mo lang ng pangangalagang pangkalusugan ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.