

Mga Tagubilin sa Pag-discharge para sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

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

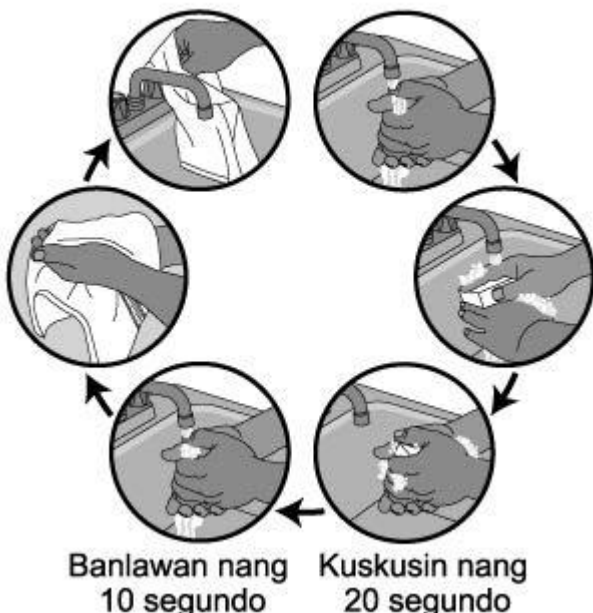
Tungkol sa paksang ito

Ang Coronavirus disease 2019 ay kilala rin bilang COVID-19. Isa itong viral na sakit na tumatama sa бага. Ito ay sanhi ng virus na tinatawag na SARS-associated coronavirus (SARS-CoV-2). Ang sakit na ito ay unang lumabas noong huling bahagi ng 2019 sa China at kumalat sa buong mundo.

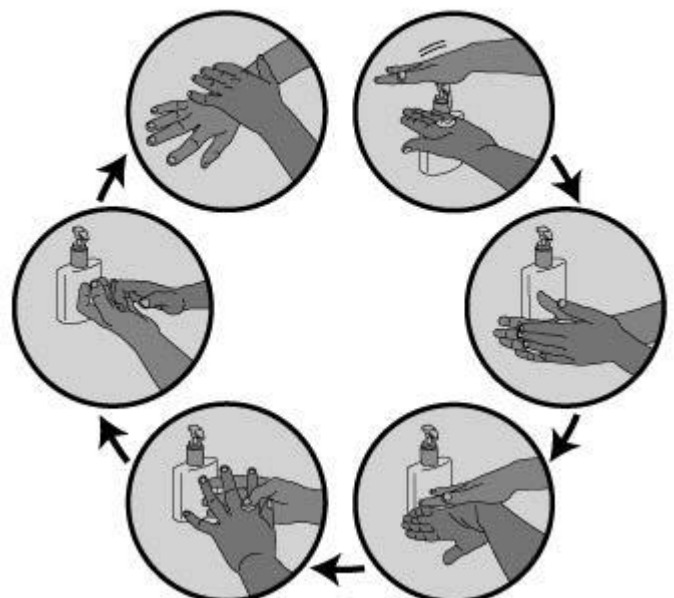
Ang mga senyales ng COVID-19 ay katulad sa trangkaso, at maaari kang magkaroon ng ubo, lagnat, at maaari kang mahirapang huminga. Mabilis itong kumakalat sa pamamagitan ng mga droplet na may virus kapag bumahing o umubo ka. Nabubuhay din ang mga mikrobyo sa mga surface tulad ng mga lamesa, hawakan ng pinto, at telepono. Ibig sabihin nito, maaari kang magkasakit kapag may nahawakan kang surface na may virus at kapag hinawakan mo ang mukha mo.

May banayad na kaso ng COVID-19 ang ilang tao at magagawa nilang manatili sa bahay hanggang sa gumanda ang pakiramdam nila. Maaaring kailanganing magpaospital ng ibang tao kung napakalala ng sakit nila. Kadalasan, kailangang ihiwalay ng mga taong may COVID-19 ang kanilang mga sarili sa loob ng humigit-kumulang 2 linggo.

Paguhugas ng Kamay



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 suportan 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:
 - o Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
 - o Huwag maghanda ng pagkain para sa ibang tao.
 - o Manatili sa bahay sa isang hiwalay na kwarto, maliban kapag kukuha ng medikal na pangangalaga.
 - o Magsuot ng mask kung may katabi kang ibang taong walang sakit.
 - o Gumamit ng hiwalay na banyo kung posible.

Anong kasunod na pangangalaga ang kailangang gawin?

- Maaaring hilingin sa iyo ng iyong doktor na magpatingin sa klinika para matingnan ang progreso mo. Tiyaking pumunta sa mga pagpapatinging ito.
- Tiyaking magsusuot ka ng mask sa mga pagbisitang ito. Kung magagawa mo, paunang sabihin sa kawani na mayroon kang COVID-19 upang makapagsagawa sila ng karagdagang pag-iingat upang mapigilan 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.

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?

- 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. Subukang manatili sa bahay hangga't kaya mo. Kung kailangan mong sumali sa isang grupo kasama ng ibang tao, hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Subukang magkaroon ng hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) na layo. Iwasan ang mga pakikipag-kamay, pagyakap, at pakikipag-apir.
- 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.
- 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.
- HINDI KINAKAILANGAN ng mga mask kung ikaw ay:
 - o Walang sintomas ng COVID-19
 - o Walang close contact sa isang taong may COVID-19 o may mataas na panganib na magkaroon nito
- KINAKAILANGAN ang mga mask kung ikaw ay:
 - o May sakit na COVID-19 at nasa iisang kwarto kasama ang ibang tao
 - o Nag-aalaga ng isang taong may COVID-19
 - o May mga sintomas ng COVID-19 at nagpunta sa isang lugar na mataas ang panganib
 - o May close contact sa isang taong may mataas na panganib na magkaroon ng COVID-19

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 ibinibigay 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 mapaginhawa 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 pangkalahatang 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.