

Patient Education

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

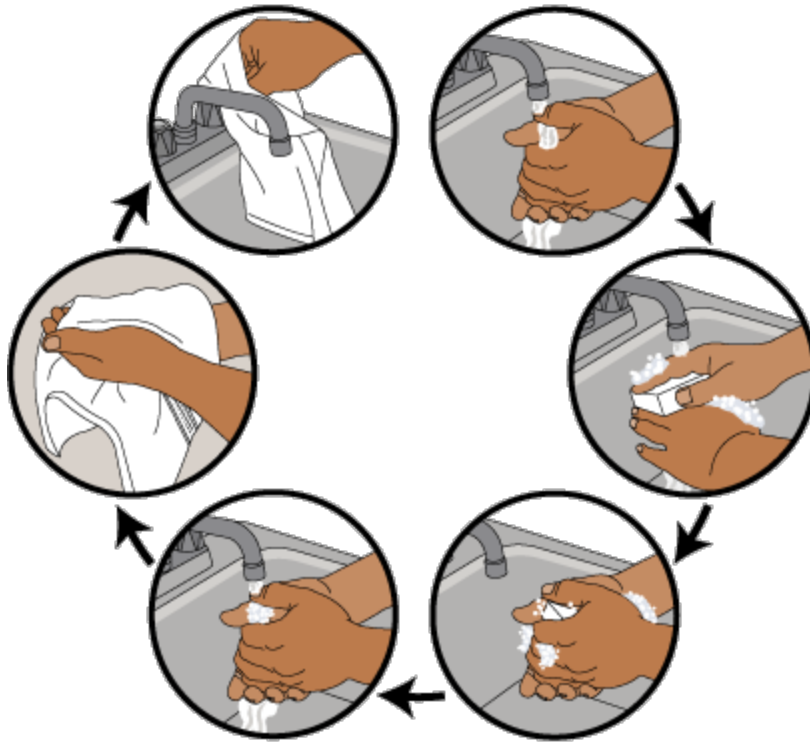
Ang coronavirus disease 2019 ay kilala rin bilang COVID-19. Isa itong viral na sakit na tumatama sa baga. Sanhi ito ng virus na tinatawag na SARS-associated coronavirus (SARS-CoV-2).

Pinakakaraniwang nagsisimula ang mga senyales ng COVID-19 ilang araw pagkatapos mong mahawahan. Sa ilang tao, mas matagal bago makita ang mga senyales. Ang ibang tao naman ay hindi kailanman makikitaan ng mga senyales ng impeksiyon. Maaari kang magkaroon ng ubo, lagnat, mga pangangatog dahil sa panlalamig, at maaaring mahirapan kang huminga. Maaari kang makaranas ng labis na pagkapagod, mga pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, o pamamaga ng lalamunan. Ang ilang tao ay may pananakit ng tiyan o nakakaranas ng pagtatae. Ang iba naman ay nawawalan ng kanilang pang-amoy o panlasa. Maaaring hindi mo maranasan ang mga senyales na ito sa lahat ng oras at posibleng mawala at bumalik ang mga ito habang may sakit ka.

Mabilis na kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet kapag nagsalita, bumahing, o umubo ka. Maipapasa mo ang virus sa ibang tao kapag nag-uusap kayo nang magkalapit, kumakanta, nagyayakapan, naghahati sa pagkain, o nagkakamayan. Nabubuhay rin ang mga mikrobyo sa mga surface tulad ng mga mesa, doorknob, at telepono. Nangangahulugan itong maaaring magkasakit ang ibang tao kung nahawakan nila ang surface na may virus at pagkatapos ay nahawakan ang mukha nila. Naniniwala ang mga doktor na maaari mo ring maikalat ang impeksyon kahit na wala kang anumang sintomas, pero hindi nila alam kung papaano ito nangyayari. Ito ang dahilan kung bakit ang paghihiwalay sa mga tao ang isa sa pinakamagagandang paraan para mapabagal ang pagkalat ng virus.

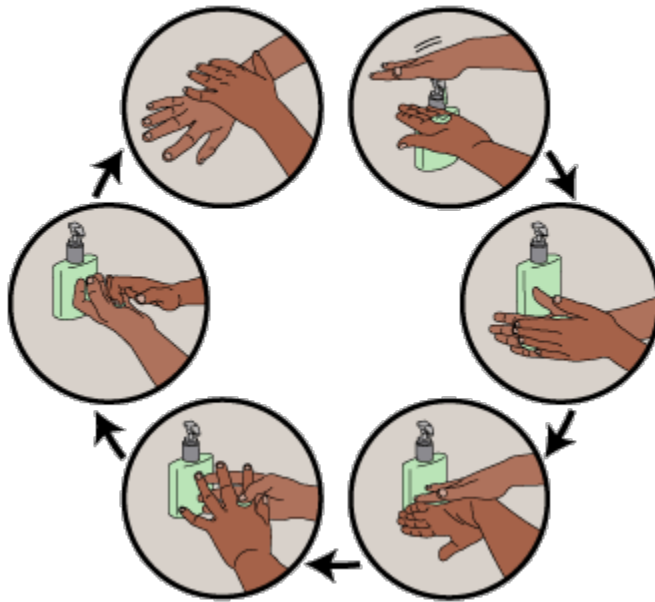
May banayad na kaso ng COVID-19 ang ilang tao at magagawa nilang manatili sa bahay hanggang sa gumanda ang pakiramdam nila. Maaaring kailanganing magpaospital ng ibang tao kung napakalala ng sakit nila. Dapat ibukod ng mga taong may COVID-19 ang kanilang mga sarili. Maaari kang masimulang lumapit sa ibang tao kapag sinabi ng iyong doktor na ligtas na itong gawin.

Paghuugas 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 beer, alak, at mga inuming may-halo (alkohol).
- Upang mabawasan ang posibilidad na maipasa ang impeksiyon sa ibang tao:
 - **Magsuot ng mask kung may katabi kang ibang taong** walang sakit. Pinakamahasay na gumagana ang mga cloth mask kung mayroong mahigit sa isang layer ng tela ang mga ito.
 - Madalas na hugasan ang iyong mga kamay.
 - Manatili sa bahay sa isang hiwalay na kwarto, malayo sa ibang tao. Lumabas lang upang kumuha ng medikal na pangangalaga.
 - 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 mo katagal maipapasa ang virus sa ibang tao pagkatapos mong magkasakit. Ito ang dahilan kaya mahalagang manatili sa hiwalay na kwarto kapag may sakit ka. Sa ngayon, ang mga doktor ay nagbibigay ng mga pangkalahatang gabay na dapat mong sundin pagkatapos mong magkasakit. Bago ka lumapit sa ibang tao, ikaw dapat ay:

- Wala nang lagnat sa loob ng 3 araw nang hindi umiinom ng anumang gamot na nagpapababa sa iyong lagnat
- Walang sintomas ng ubo o pangangapos ng hininga
- Maghintay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos mong unang makaranas ng mga sintomas o pagkatapos ng una mong positibong pagsusuri, at kailangang wala ka nang sintomas gaya ng nabanggit sa itaas. Iminumungkahi ng ibang eksperto ang paghihintay nang 14 na araw.

Kung minsan, gusto rin ng mga doktor na magkaroon ka ng 2 negatibong pagsusuri para sa COVID-19 na may hindi bababa sa 1 araw na pagitan. Hindi rin alam ng mga doktor kung makukuha mo ulit ang virus na 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 cloth mask o face cover na mayroong mahigit sa isang layer ng tela:
 - Kapag aalis ka sa bahay mo. Pinakamainam na manatili sa bahay hangga't kaya mo. Lumabas lang para sa pagkain o gamot. Kung kailangan mong makisalamuha sa ibang tao, subukang magpanatili nang hindi bababa sa 6 na talampakang (1.8 metro) layo mula sa kanila.
 - Kung mayroon kang COVID-19 at kailangan mong pumunta sa iisang kwarto kasama ang ibang tao. Pinakamainam na manatili sa isang kwartong malayo sa ibang tao kapag mayroon kang COVID-19.

- Kapag inaalagaan mo ang isang tao sa iyong bahay na may COVID-19. Maaari ka ring magsuot ng mga gwantes.
- Kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19 at malapit ka sa ibang tao. Pinakamainam na manatili sa isang kwartong malayo sa ibang tao.
- Kung mataas ang panganib na magkaroon ka ng COVID-19 at malapit ka sa ibang tao.
- Hugasan ang iyong mga kamay sa sandaling alisin mo ang iyong cloth mask o face cover. Inatang huwag mahawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig kapag inalis 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. 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. Malamang na mas hindi mapanganib sa labas kaysa sa pagsasama-sama sa loob. 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 puwedeng magtipon-tipon. Maaaring hilingin sa iyong manatili sa bahay at mahalagang sundin ang impormasyong ito sa abot ng makakaya mo.
- Kung kinakailangan mong bumiyahе, tingnan ang mga alerto tungkol sa kung anong mga bansa at lugar ang apektado ng COVID-19 at lumayo sa mga lugar na iyon. Inaatas sa ilang lugar na mag-self quarantine bago ka makabisita sa mga ito. Nangangahulugan itong hindi ka lalabas o makikisalamuha sa ibang tao sa loob nang hindi bababa sa 14 na araw bago ka bumiyahе.
- 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 mag-spray sa mga ito. Basahin ang label upang matiyak na nakakapatay ito ng 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 pagiging malapit sa isang taong may COVID-19 dahil maaaring maipasa ang mga mikrobyo kapag nagsalita o umubo 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 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 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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.