

Patient Education

Tagubilin sa Pag-discharge sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19),
Bata

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

Tungkol sa paksang ito

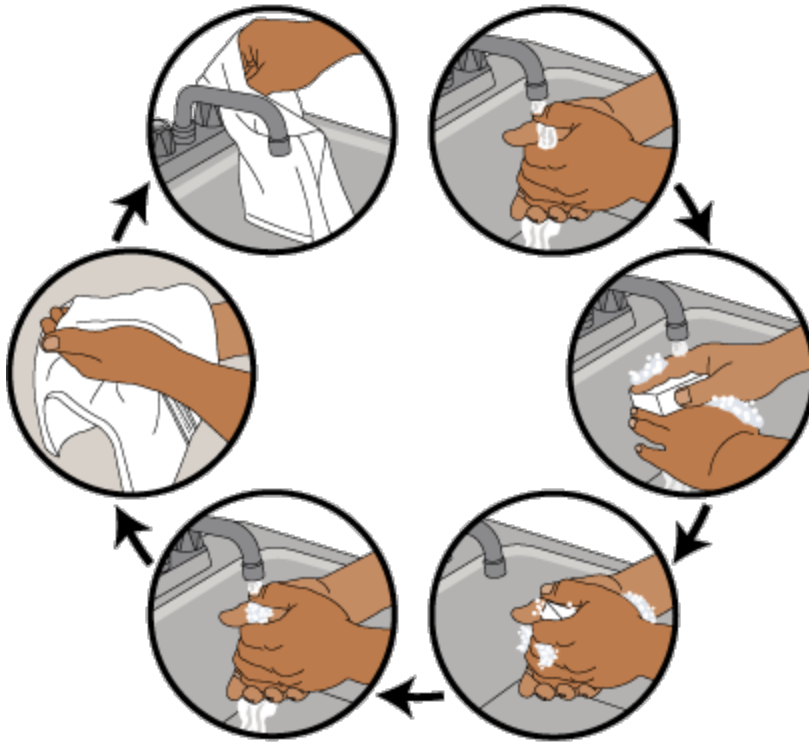
Ang coronavirus disease 2019 ay kilala rin bilang COVID-19. Isa itong viral na sakit na tumatama sa baga. Sanhi ito ng virus na tinatawag na SARS-associated coronavirus (SARS-CoV-2).

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. Maaaring may ubo, lagnat, mga pangangatog dahil sa panlalamig ang iyong anak, at maaaring mahirapan siyang huminga. Maaaring makaranas ang iyong anak ng labis na pagkapagod, mga pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, o pamamaga ng lalamunan. Ang ilang bata ay nakakaranas ng pananakit ng tiyan o pagtatae. Ang iba naman ay nawawalan ng kanilang pang-amoy o panlasa. Maaaring mahirapang kumain ang mga sanggol. Nagkakaroon ng mga mamulamula at maitim-itim na butlig sa mga daliri ng kamay o paa ang ilang batang may COVID-19. Maaaring hindi maranasan ng iyong anak ang mga palatandaang ito sa lahat ng pagkakataon at maaaring maranasan at mawala rin ang mga ito kapag may sakit siya.

Mabilis na kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet kapag nagsalita, bumahing, o umubo ang taong may impeksiyon. Maipapasa ng mga tao ang virus sa ibang tao kapag nag-uusap sila 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 ring maikalat ng mga tao ang impeksiyon kahit na wala silang anumang sintomas, pero hindi nila alam kung papaano iyon nangyayari. Ito ang dahilan kung bakit ang paghihiwalay sa mga tao ang isa sa pinakamagagandang paraan para mapabagal ang pagkalat ng virus.

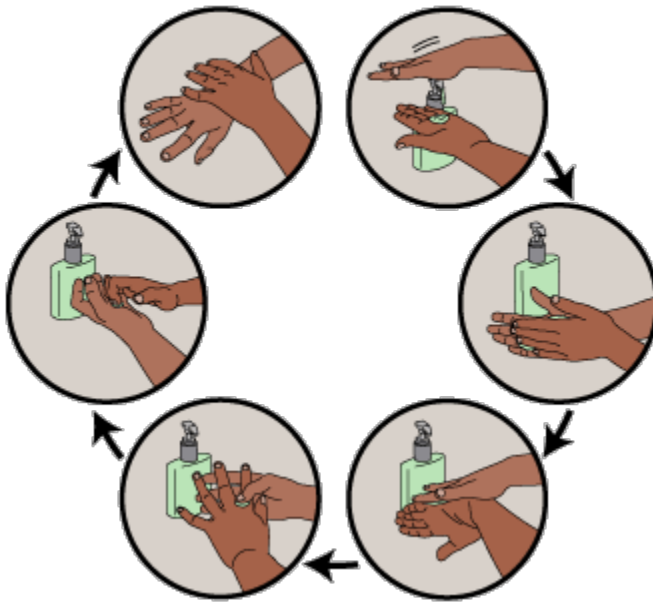
May ilang bata na may hindi malalang kaso ng COVID-19 at nagagawang maalagaan sa bahay hanggang sa bumuti ang pakiramdam nila. Maaaring kailanganing magpaospital ng ibang tao kung napakalala ng sakit nila. Ang ilang bata ay nakakaranas din ng pamamaga sa kanilang buong katawan. Dapat ihiwalay sa ibang tao ang mga batang may COVID-19. Maaari silang magsimulang lumapit sa ibang tao kapag sinabi ng doktor nila na ligtas nang gawin iyon.

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.
- Painumin ang iyong anak ng maraming tubig, juice, o sabaw upang mapalitan ang mga nawalang likido dahil sa lagnat.
- Maaari kang gumamit ng mga cool mist humidifier sa kwarto ng iyong anak upang makatulong na mabawasan ang paninikip at pag-ubo.
- Maaaring gusto ng mas malalaking bata na gumamit ng 2 hanggang 3 unan upang maiangat nang kaunti ang katawan nila kapag nakahiga sila. Maaaring mapadali nito ang paghinga at pagtulog.
- Huwag manigarilyo malapit sa iyong anak.
- Upang mabawasan ang posibilidad na maipasa ang impeksiyon sa ibang tao:
 - Ang mga batang may edad na lampas sa 2 taon ay dapat **magsuot ng mask kung malapit sila sa ibang taong** walang sakit. Pinakamahusay na gumagana ang mga cloth mask kung mayroong mahigit sa isang layer ng tela ang mga ito.
 - Tulungan ang iyong anak sa madalas na paghuhugas ng kanyang mga kamay.
 - Panatilihin ang iyong anak sa bahay sa isang hiwalay na kwarto, na malayo sa ibang tao. Limitahan ang bilang ng mga tagapag-alaga. Ilabas lang ang iyong anak upang kumuha ng medikal na pangangalaga.
 - Gumamit ng hiwalay na banyo kung posible.
 - Gumamit ng mga hiwalay na plato, kutsara at tinidor, kumot at unan, tuwalya, at elektronikong device.
 - Madalas na punasan ng disinfectant ang mga bagay na palaging hinahawakan. Kasama sa mga ito ang mga bagay na tulad ng mga doorknob, switch ng ilaw, remote control, telepono, keyboard, countertop, at mesa.
 - Iwasang humawak sa mga alagang hayop.
 - Iwasan ang pagkakaroon ng mga bisita sa bahay.

Anong kasunod na pangangalaga ang kailangang gawin?

- Maaaring hilingin sa iyo ng iyong doktor na dalhin mo ang iyong anak sa klinika para patingnan ang kanyang progreso. Tiyaking pupunta ka sa mga pagpapatinging ito. Sa mga pagpapatinging ito, tiyaking may suot kayo na mask ng iyong mga anak na may edad na lampas sa 2 taon.
- Kung maaari, sabihin nang maaga sa mga tauhan na mayroong COVID-19 ang iyong anak upang makapagsagawa sila ng karagdagang pag-iingat para mapigilan ang pagkalat ng sakit. Maaaring ilagay ka nila sa isang hiwalay na kwarto; o maaaring hilingin nila sa iyong maghintay ka sa sasakyan mo hanggang sa tawagin ka nila.
- Maaaring tumagal nang ilang linggo bago bumalik sa normal ang kalusugan ng iyong anak.

Anu-anong gamot ang kakailanganin?

Maaaring mag-order ng mga gamot ang doktor upang:

- Makatulong sa lagnat

Magiging limitado ba ang pisikal na gawain?

Maaaring kailanganing limitahan ng iyong anak ang kanyang pisikal na aktibidad. Kausapin ang doktor tungkol sa naaangkop na dami ng aktibidad para sa iyong anak. Kung nagkaroon ng malubhang sakit dahil sa COVID-19 ang iyong anak, maaaring matagalan bago bumalik ang lakas niya.

Mangangailangan ba ng iba pang uri ng pangangalaga?

Hindi alam ng mga doktor kung gaano katagal na maaaring maipasa ng isang tao ang virus sa ibang tao pagkatapos niyang magkasakit. Ito ang dahilan kung bakit mahalagang panatilihin ang iyong anak sa isang hiwalay na kwarto kapag may sakit siya. Sa ngayon, nagbibigay ang mga doktor ng mga pangkalahatang tagubilin na dapat mong sundin pagkatapos magkasakit ng iyong anak. Bago makalapit ang iyong anak sa ibang tao, dapat siya ay:

- Wala nang lagnat sa loob ng 3 araw nang hindi umiinom ng anumang gamot na pampababa ng kanyang lagnat
- Walang sintomas ng ubo o pangangapos ng hininga
- Maghintay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos niyang unang makaranas ng mga sintomas o pagkatapos ng kanyang unang positibong pagsusuri, at kailangang wala na siyang 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 siya ng 2 negatibong pagsusuri para sa COVID-19 na may kahit 1 araw na pagitan. Hindi rin alam ng mga doktor kung mahahawahan ulit ng virus na ito ang mga tao.

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 kung mahigit 2 taong gulang ka:
 - Kapag aalis ka sa bahay mo. Pinakamainam na manatili sa bahay hangga't kaya mo. Lumabas lang para sa pagkain o gamot. Kung kailangang makisalamuha ng iyong anak sa ibang tao, subukang siyang ilayo nang hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) mula sa ibang tao.

- 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 mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 at malapit ka sa ibang tao, pinakamainam na manatili sa isang kwartong malayo sa iba.
- Kung mataas ang panganib na magkaroon ka ng COVID-19 at malapit ka sa ibang tao.
- Hugasan agad ang mga kamay ninyo ng inyong anak pagkatanggal ninyo ng inyong telang mask o panakip sa mukha. Paalalahanan ang iyong anak na huwag hawakan ang kanyang mga mata, ilong, o bibig kapag isinusuot niya ang kanyang mask. Mahalaga rin ito kapag inaalalis niya ang kanyang mask.
- Hawakan lang ang mga mask sa mga strap nito. Labhan kaagad ang mga ito pagkatapos gamitin o itapon ang mga ito kung disposable.
- Tulungan ang iyong anak na matutunan ang tamang paghuhugas ng kanyang mga kamay. Hugasan ang mga kamay nang **madalas** gamit ang sabon at tubig sa loob ng 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. Maglagay sa mga kamay ng sanitizer sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Iwasan ang matataong lugar. Umiwas sa mga palaruan at play date. Subukang manatili sa bahay hangga't kaya mo. Malamang na mas hindi mapanganib sa labas kaysa sa pagsasama-sama sa loob.
- Kung kinakailangan ng iyong anak na sumama sa grupo ng iba pang tao, turuan siya tungkol sa social distancing. Subukang magkaroon ng hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) na layo. Iwasan ang mga pakikipagkamay, pagyakap, at pakikipag-apir. Dapat niyang iwasan ang paghawak sa kanyang mukha at dapat siyang maghugas palagi ng kanyang mga kamay.
- Turuan ang iyong anak na magtakip ng kanyang bibig at ilong gamit ang tisyu kapag umuubo o bumabahing siya. Maaari din siyang umubo sa loob na bahagi ng kanyang braso. Ipatapon sa kanya ang mga tisyu sa basurahan at paghugasin siya ng mga kamay matapos hawakan ang mga nagamit na tisyu.

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 kahirapan sa paghinga - mas mahirap o mas naghahabol kaysa dati o pakiramdam ng iyong anak ay kinakapos siya sa hangin
- Nahihirapang huminga habang nakahiga nang nakalapat ang kanyang likod

- Kailangang humilig paharap ng iyong anak upang makatulong sa kanyang makahinga kapag nakaupo
- Nagkakaroon ang iyong anak ng mga mamula-mula at maitim-itim na butlig sa mga daliri ng kamay o paa niya
- Nahihirapang kumain ang iyong sanggol
- 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 kondisyon ng anak ko.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang maaaring makatulong para mapaginhawa ang paghinga ng aking anak.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang magagawa ko para makatulong maiwasan ang pagpasa ng impeksiyon sa ibang tao.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang gagawin ko kung mahihirapan sa paghinga ang anak ko; kung aantukin o malilito siya; o kung magiging kulay asul ang mga dulo ng daliri, kuko, balat, o labi niya.

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 ng pangangalagang pangkalusugan lang ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo.

