

Patient Education

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

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

Tungkol sa paksang ito

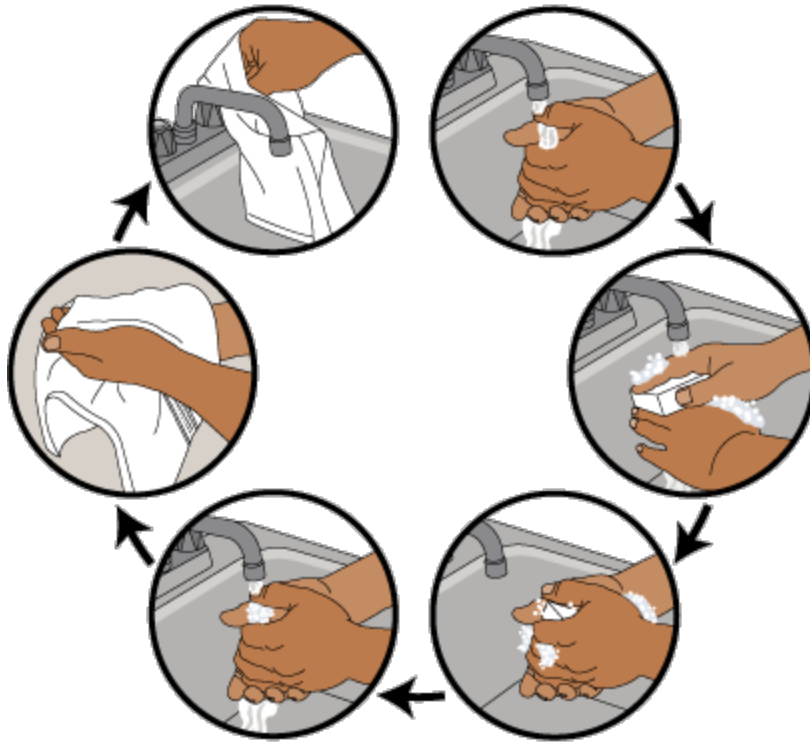
Ang coronavirus disease 2019 ay kilala rin bilang COVID-19. Isa itong viral na sakit na tumatama sa baga. Sanhi ito ng virus na tinatawag na SARS-associated coronavirus (SARS-CoV-2). Wala pang nalalaman masyado ang mga doktor tungkol sa kung paano nakakaapekto ang COVID-19 sa pagbubuntis. Hindi rin nila alam kung maaari mo itong maipasa sa iyong sanggol habang nagbubuntis ka. Mas mataas ang posibilidad na manganib ka kung maaga mong isisilang ang iyong sanggol. Maaaring magkaroon ng malulubhang problema sa kalusugan ang mga sanggol na masyadong maagang naisilang.

Ang mga senyales ng COVID-19 ay katulad sa trangkaso, pero puwede itong maging mas malala. 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 bumahing o umubo ka. 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.

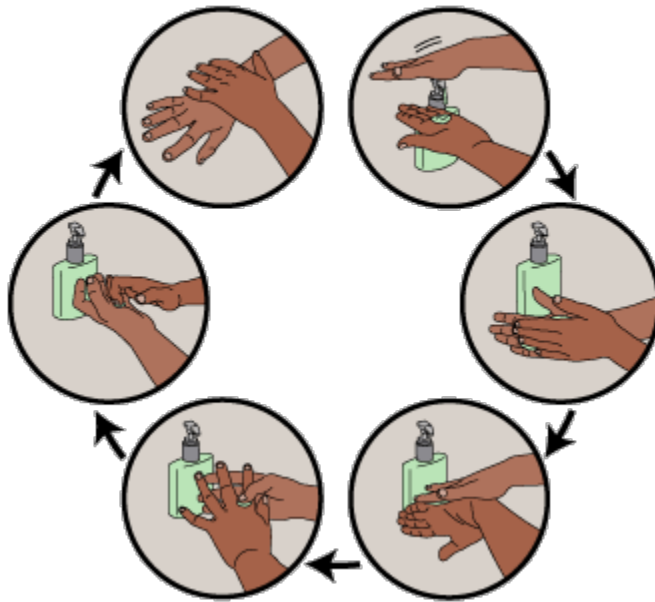
May banayad na kaso ng COVID-19 ang ilang tao at magagawa nilang manatili sa bahay hanggang sa gumanda ang pakiramdam nila. Maaaring mas bantayan ka nang maigi ng iyong doktor kung may sakit at buntis ka. Maaaring kailanganin ng ibang tao na manatili sa ospital kung malubha ang sakit nila. Dapat ibukod 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.
- Maaaring pagsuotin ka ng mga tauhan ng mask habang nanganganak ka. Maaaring kailanganin mo ring magsuot ng mask kapag hinawakan mo ang iyong sanggol. Kung minsan, maaaring hindi mo mahahawakan o malalapitan ang iyong sanggol hangga't hindi bumubuti ang pakiramdam mo.
- 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 suporthan 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.
 - Magsuot ng mask kapag pinapasuso mo ang iyong sanggol o kapag nagpa-pump ka ng gatas mo para sa iyong sanggol.
 - Hugasan nang madalas 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.
 - 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 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 lagnat

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. Hindi rin nila alam kung maaari mong maipasa ang virus sa iyong sanggol sa pamamagitan ng gatas na galing sa iyo. Maaari kang magpatulong sa isang malusog na nasa hustong gulang sa pagpapasuso ng iyong sanggol. Kung hindi naman, magkaroon ng ibayong pag-iingat sa pamamagitan ng maayos na paghuhugas ng kamay at pagsusuot ng mask. Iwasan ang paghawak sa iyong mukha, bibig, o mata at iwasan din ang paghawak sa mukha, bibig, o mata ng iyong sanggol.

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 kailangan ding 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 kahit 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:
 - Kapag aalis ka sa bahay mo. Pinakamainam na manatili sa bahay hangga't kaya mo. Lumabas lang para sa pagkain o gamot.
 - 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 hindi mahawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig kapag isinusuot mo ang iyong mask. Mahalaga rin ito kapag inaalisan mo ang iyong mask.
- Hawakan lang ang mga mask sa mga strap nito. Labhan kaagad ang mga ito pagkatapos gamitin o itapon ang mga ito kung disposable.
- Hugasan ang iyong 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. 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 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 bumiyaha, tingnan 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 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 upang makatulong sa pag-iwas na maipasa ang impeksiyon sa aking sanggol at sa iba pang tao.
- 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 ng pangangalagang pangkalusugan lang ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo.



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