Mga Rekomendasyon ng Pampublikong Kalusugan sa COVID-19

Public Health
Seattle & King County

Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 (dating kilala bilang ang "bagong koronabayrus") ay isang bagong uri ng mikrobyo na kumakalat mula sa tao-sa-tao. Ito ay kasalukuyang nasa Estados Unidos at marami pang ibang bansa.

Paano kumakalat ang bagong koronabayrus (COVID-19)?

Pinag-aaralan pa rin ng mga eksperto sa kalusugan ang tungkol sa pagkalat. Sa kasalukuyan, ito ay kaisipang naikakalat:

- sa pamamagitan ng paghinga ng mga talsik kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumabahin
- sa pagitan ng mga tao na malapit makipag-ugnayan sa isa't isa (sa loob ng mga 6 na talampakan)
- sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na may mikrobyo at pagkatapos ay hahawakan ang bibig, ilong, o mga mata

Ano ang mga sintomas?

Ang mga taong nasuri na may bagong koronabayrus ay nag-ulat na ang mga sintomas ay maaaring lumitaw magmula sa 2 araw o hangga’t 14 araw matapos ang pagkakalantad sa mikrobyo:

Gabay para sa mga tao na may mas mataas na panganib para sa malubhang COVID-19 na sakit

Ang pampublikong kalusugan ay nagrerekomenda na ang mga tao na nasa mas mataas na panganib ng malubhang sakit ay dapat manatili sa bahay at malayo sa malalaking grupo ng mga tao hangga't maaari. Kabilang sa mga tao na nasa mas mataas na panganib ay ang mga sumusunod:

- **Mahigit 60 taong gulang**
- **Na may mga pangunahing kondisyon sa kalusugan kabilang ang mga sakit sa puso, sakit sa baga, o diyabetes**
- **Na may mga mahinang resistensiya laban sa sakit**
- **Mga nagdadalang tao**

Ang sinumang may mga katanungan tungkol sa kung ang kanilang kalagayan ay nalalagay sa panganib para sa malubhang sakit na COVID-19 ay dapat kumunsulta sa kanilang mga tagapag-alaga sa kalusugan.

Mga Rekomendasyon ng Pampublikong Kalusugan sa COVID-19

Public Health
Seattle & King County

Patnubay para sa lahat

Maaari mong mabawasan ang panganib sa iyong sarili, at mahalaga, sa mga mas bulnerable sa COVID-19:

- **Manatili sa bahay** at huwag lumabas sa publiko kapag ikaw ay may sakit.
- **Iwasan ang mga medikal na lugar sa pangkalahatan maliban kung kinakailangan.** Kung ikaw ay may sakit sa anumang paraan **tumawag muna sa opisina ng iyong doktor bago pumunta**.
- **Kahit na wala kang sakit, iwasan ang pagbisita sa mga ospital, pangmatagalang pasilidad ng pag-aalaga o mga pag-aalagang tahanan** hangga't maaari. Kung kailangan mong bisatahin ang isa sa mga pasilidad na ito limitahan ang iyong oras doon at panatilihin ang 6 na talampakan na layo mula sa mga pasyente.

- **Huwag pumunta sa emergency room maliban lang kung kinakailangan.** Ang mga pang-emerhensiya na serbisyong medikal ay kailangang maglingkod muna sa pinaka-kritikal na pangangailangan. Kung mayroon kang ubo, lagnat, o iba pang sintomas, tawagan muna ang iyong regular na doktor.

- **Magsanay sa mahusay na mga gawi sa kalinisan,** kabilang ang madalas na paghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, pag-ubo sa isang tissue o sa iyong siko, at iwasan na hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.
- **Lumayo sa mga taong may sakit,** lalo na kung mas mataas ang panganib mo sa koronabayrus.

- **Linisin ang mga bagay na madalas hawakan at ang mga bagay-bagay** (tulad ng mga hawakan ng pintuhan at mga suwits ng mga ilaw). Ang mga regular na panglinis sa sambahayan ay epektibo.
- **Damihan ang pahinga, uminom ng maraming likido, kumain ng malusog na pagkain, at pangasiwaan ang iyong** matinding pagod upang mapanatiling malakas ang iyong kaligtasan.

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 o mga katanungan, maaari kang tumawag sa:

- King County Novel Coronavirus Call Center, **206-477-3977**. Itong linya ng tulong ay bukas mula 8 a.m. hanggang 7 p.m. araw araw.
- Washington State Novel Coronavirus Call Center, **1-800-525-0127** at pindutin ang #. Itong linya ng tulong ay bukas mula 6 a.m. hanggang 10 p.m. araw araw.

Ang mga operator ay maaaring magkonekta sa isang ikatlong-partidong tagapagsalin. Kailangan mong sabihin sa kanila sa Ingles kung anong wika ang kailangan mo para sa interpretasyon. Maaari kang makaranas ng mahabang oras ng paghihintay.

Humandang tumulong sa isa't isa. Ang malakas na pandama ng komunidad ang makakatulong sa atin sa isang mahirap na panahon.