

Sakit na Dulot ng Coronavirus 2019 (COVID-19): Pangangalaga sa Iyong Sarili o sa Iba

Kung ikaw o ang isang miyembro ng sambahayan ay may mga sintomas ng COVID-19, sundin ang mga patnubay na ito para maiwasan ang pagkalat ng virus, at pagkontrol ng mga sintomas.

Kung sa palagay mo ay mayroon kang mga sintomas ng COVID-19

- Manatili sa bahay. Tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan at sabihin sa kanya na mayroon kang mga sintomas ng COVID-19. Gawin ito bago pumunta sa alinmang ospital o klinika. Sundin ang mga tagubilin ng iyong tagapangalaga. Maaari kang payuhan na ihiwalay ang iyong sarili sa bahay. Tinatawag itong pagbubukod sa sarili. Maaari ka ring sabihan na manatili nang halos 6 na talampakan mula sa iba upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Ito ay tinatawag na “social distancing.”
- Lumayo sa trabaho, paaralan, at mga pampublikong lugar. Limitahin ang pisikal na pakikipag-ugnay sa mga miyembro ng pamilya. Limitahan ang mga bisita. Huwag humalik sa sinuman o makihati sa pagkain o mga gamit sa pag-inom. Linisin ang mga ibabaw na hinawakan mo gamit ang pangdisimpekta. Ito ay para makatulong na mapigilan ang pagkalat ng virus.
- Kung kailangan mong umubo o bumahin, gumamit ng tisyu. Pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang mga tisyu, umubo o bumahin sa liko ng iyong siko.
- Magsuot ng face mask na gawa sa tela sa paligid ng ibang tao. Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan, maaaring ireserba ang mga face mask na pangmedikal para sa mga manggagawa sa pangangalaga ng kalusugan. Maaaring kailanganin mong gumawa ng sarili mong face mask na gawa sa tela. Magagawa mo ito gamit ang isang bandana, T-shirt, o ibang tela. May mga tagubilin ang CDC [tungkol sa kung paano gumawa ng face mask](#). Isuot ang mask para natatakpan nito ang pareho mong ilong at bibig.
- Huwag sumalo sa pagkain o humiram ng mga personal na gamit sa mga taong nasa inyong sambahayan. Kabilang dito ang mga bagay tulad ng mga gamit sa pagkain at pag-inom, mga tuwalya, at kubrekama.
- Kung kailangan mong pumunta sa isang ospital o klinika, asahan na ang mga tauhan ng pangangalaga ng kalusugan ay magsusuot ng kagamitan pamproteksyon tulad ng mga mask, gown, guwantes, at proteksyon sa mata. Maaari kang payuhan na maghintay o pumasok sa isang hiwalay na lugar. Ito ay upang maiwasan ang posibleng pagkalat ng virus.
- Sabihin sa tauhan ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa kamakailan na paglalakbay. Kabilang dito ang lokal na paglalakbay sa pampublikong transportasyon. Maaaring kailanganing hanapin ng mga tauhan ang iba pang taong iyong nakaugnayan.
- Sundin ang lahat ng tagubilin na ibinigay ng tauhan ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung ikaw ay na-diagnose na may COVID-19

- Manatili sa bahay at simulan ang pagbubukod sa sarili. Huwag umalis ng iyong bahay maliban kung kailangan mong kumuha ng pangangalaga ng medikal. Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar. Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon o mga taxi.
- Sundin ang lahat ng tagubilin mula sa iyong tagapangalaga ng kalusugan. Tumawag sa opisina ng iyong tagapangalaga ng kalusugan bago pumunta. Maaari silang makapaghandat at bigyan ka ng mga tagubilin. Makakatulong ito upang maiwasan ang pagkalat ng virus.
- Kung kailangan mong pumunta sa isang ospital o klinika, asahan na ang mga tauhan ng pangangalaga ng kalusugan ay magsusuot ng kagamitan pamproteksyon tulad ng mga mask, gown, guwantes, at proteksyon sa mata. Maaari kang payuhan na maghintay o pumasok sa isang hiwalay na lugar. Ito ay upang maiwasan ang posibleng pagkalat ng virus.
- Magsuot ng face mask. Ito ay upang maprotektahan ang ibang tao mula sa iyong mga mikrobyo. Kung hindi ka makakapagsuot ng mask, dapat gawin ito ng iyong mga tagapag-alaga. Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan, maaaring ireserba ang mga face mask na pangmedikal para sa mga manggagawa sa pangangalaga ng kalusugan. Maaaring kailanganin mong gumawa ng sarili mong face mask na gawa sa tela. Magagawa mo ito gamit ang isang bandana, T-shirt, o ibang tela. May mga tagubilin ang CDC [tungkol sa kung paano gumawa ng face mask](#). Isuot ang mask para natatakpan nito ang pareho mong ilong at bibig.
- Lumayo mula sa mga tao sa iyong bahay.
- Huwag lalapit sa mga alagang hayop at iba pang hayop.
- Huwag sumalo sa pagkain o humiram ng mga personal na gamit sa mga taong nasa inyong sambayanan. Kabilang dito ang mga bagay tulad ng mga gamit sa pagkain at pag-inom, mga tuwalya, at kubrekama.
- Kung kailangan mong umubo o bumahin, gumamit ng tisyu. Pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan. Kung wala kang mga tisyu, umubo o bumahin sa liko ng iyong siko.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.

Pangangalaga ng sarili sa tahanan

Inaprubahan ng FDA ang isang bakuna upang maiwasan ang COVID-19 sa mga taong 16 na taong gulang at mas matanda na hindi buntis o nagpapasuso. Kasalukuyang hindi ito magagamit ng buong publiko. Mapupunta sa mga tauhan ng pangangalaga ng kalusugan at mga residente ng mga pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga ang unang yugto ng paglalabas ng bakuna. Ibinibigay ang bakuna bilang isang turok (iniksyon) sa kalamnan ng braso. Kinakailangan ang dalawang dosis. Ibinibigay ang ikalawang dosis ilang linggo pagkatapos ng una.

Inaprubahan ng FDA ang isang gamot laban sa virus na tinatawag na remdesivir para sa mga taong nasa ospital. Para ito sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda na may timbang na mahigit halos sa 88 pounds (40 kg). Inaprubahan lang ang remdesivir para sa mga taong

kailangang lunasan sa ospital. Sa ilang kaso, maaari din itong gamitin para sa mga taong mas bata sa 12 taon o may timbang na mababa sa halos 88 pounds (40 kg).

Ang kasalukuyang paggamot ay pangunahing nakatuon sa pagtulong sa iyong katawan habang nilalaban nito ang virus. Kilala ito bilang suportang pangangalaga. Para sa malubhang COVID-19, maaaring kailanganin mong manatili sa ospital. Kabilang sa suportang pangangalaga ang:

- **Pagpapahinga.** Tumutulong ito sa iyong katawan na labanan ang sakit.
- **Pananatiling sapat ang tubig (hydrated).** Ang pag-inom ng mga likido ay ang pinakamabuting paraan sa pagpigil ng pagkawala ng sapat na tubig. Subukang uminom ng 6 hanggang 8 baso ng likido araw-araw, o ayon sa ipinapayo ng iyong tagapangalaga ng kalusugan. Magtanong din sa iyong tagapangalaga hinggil sa kung anong mga likido ang pinakamahusay para sa iyo. Huwag uminom ng mga likido na nagtataglay ng caffeine o alkohol.
- **Pag-inom ng gamot sa pananakit na nabibili nang over-the-counter (OTC).** Ginagamit ang mga ito para makatulong na maibsan ang kirot at mapababa ang lagnat. Sundin ang mga tagubilin ng iyong tagapangalaga ng kalusugan para sa kung anong gamot na OTC ang gagamitin.

Kung naospital ka dahil sa pinaghihinalaan o kumpirmadong COVID-19 at ngayon ay nasa bahay na, sundin ang lahat ng tagubilin ng iyong pangkat ng tagapangalaga ng kalusugan. Kabilang dito kapag PUWEDE nang ihinto ang pagbubukod sa sarili. Maaari ka ring humingi ng mga tagubilin sa mga pagbabago ng iyong posisyon upang makatulong sa iyong paghinga, tulad ng posisyon na nakadapa sa kama (prone positioning).

Kung nagkaroon ka ng COVID-19, maaaring hingin sa iyo ng iyong pangkat ng tagapangalaga ng kalusugan na isaalang-alang ang pagbibigay ng iyong plasma. Tinatawag itong donasyon na COVID-19 convalescent plasma. Maaaring maglaman ng mga antibody ang plasma na mula sa mga taong lubusang gumaling mula sa COVID-19 na makatutukong upang malabanan ang COVID-19 sa mga taong kasalukuyang malubha ang sakit. Hindi alam ng mga eksperto ang kaligtasan ng plasma matapos gumaling sa COVID-19 o kung gaano ito gumagana nang maayos. Nagpapatuloy ang mga pananaliksik. Inaprubahan ito ng FDA para sa mga pang-emergency na paggamit sa ilang tao na may malubha o nagbabanta sa buhay na COVID-19.

Pag-aalaga sa bahay ng taong maysakit

- Sundin ang lahat ng tagubilin mula sa tauhan ng tagapangalaga ng kalusugan.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
- Magsuot ng proteksyong damit ayon sa ipinapayo.
- Siguraduhing nakasuot ng mask ang taong may sakit. Kung hindi siya makapagsuot ng mask, huwag manatili sa naturang silid kung saan naroon ang may sakit. Kung dapat kang nasa parehong silid, magsuot ng face mask. Kapag nakasuot ng mask, siguraduhin na natatakpan nito ang parehong ilong at bibig.
- Subaybayan ang mga sintomas ng taong may sakit.

- Linisin nang madalas ang mga ibabaw sa bahay gamit ang pangdisimpekta. Kabilang dito ang mga telepono, pasamano ng kusina, hawakan ng pinto ng refrigerator, mga bahagi ng banyo, at iba pa.
- Huwag hayaan ang sinuman na humiram ng mga gamit sa bahay sa taong may sakit. Kabilang dito ang mga gamit sa pagkain at pag-inom, mga tuwalya, kubrekama, o kumot.
- Linising mabuti ang mga tela at labada.
- Ilayo ang ibang tao at mga alagang hayop sa taong may sakit.

Kailan ka maaaring huminto sa pagbubukod sa sarili

Kung ikaw ay may sakit na COVID-19, dapat kang lumayo sa ibang tao. Tinatawag itong pagbubukod sa sarili.

Iba ang iyong mga limitasyon kung nagkaroon ka ng COVID-19 **sa nakalipas na 3 buwan** ngunit ganap na gumaling nang walang mga sintomas at nalantad ka sa isang tao na may COVID-19. Kung wala kang sintomas, hindi mo kailangang manatili sa bahay na malayo sa iba o muling masuri. Hindi inirerekomenda ng CDC ang muling pagsusuri maliban kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 at hindi maiugnay ang iyong mga bagong sintomas sa isa pang sakit. Makipag-ugnayan sa iyong tagapangalaga ng kalusugan kung mayroon kang anumang tanong. Kung magkaroon ka ng mga sintomas, manatili sa bahay. Kung nagkaroon ka ng COVID-19 nang mahigit sa 3 buwan ang nakalipas at muling nalantad, tratuhin ito na parang hindi ka pa kailanman nagkaroon ng COVID-19 at manatili sa bahay, limitahan ang ugnayan sa iba, tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan, at manmanan ang iyong mga sintomas.

Kung normal kang malusog, hindi ipinapayo ng CDC ang muling pagpapasuri para sa COVID-19 sa pamamagitan ng mga pagpahid (swab) sa ilong at lalamunan. Maaari mong ihinto ang pagbubukod sa sarili kapag lahat ng 3 sa mga ito ay totoo:

1. Hindi ka nagkaroon ng lagnat nang hindi bababa sa 24 oras. Nangangahulugan ito na walang lagnat nang walang gamot na nagpapababa ng lagnat, gaya ng acetaminophen, nang hindi bababa sa 24 oras.
2. Gumaling ang iyong mga sintomas sa paghinga tulad ng pag-ubo o hirap sa paghinga.
3. Halos hindi bababa sa 10 araw magmula nang mag-umpisa ang iyong mga unang sintomas.

Makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan bago ka umalis ng bahay. Sabihin sa kanya kung totoo ang 3 bagay na nasa itaas para sa iyo. Maaari niyang sabihin na OK ka nang umalis ng bahay. Sa ilang kaso, maaaring may espesyal na payo ang inyong estado o lokal na lugar. Masasabi sa iyo ng iyong tagapangalaga ng kalusugan ang marami pa tungkol dito.

Kung mayroon kang mahinang resistensya (immune system) at COVID-19, o kung nagkaroon ka ng malubhang COVID-19, maaaring medyo iba ang mga tagubilin sa iyo kung kailan mo ihihinto ang pagbubukod sa sarili. Maaaring magdulot ng mahinang resistensya ang ilang kondisyon at paggamot. Kabilang dito ang paggamot sa kanser, mga pag-transplant ng bone marrow o organ, at mga kondisyon tulad ng HIV o iba pang karamdaman sa immune system. Maaari kang payuhan na manatili sa bahay mula 10 araw hanggang 20 araw pagkatapos



unang magsimula ang iyong mga sintomas. Maaaring gustuhin ng iyong tagapangalaga ng kalusugan na muli kang suriin para sa COVID-19. Sundin ang mga tagubilin ng iyong tagapangalaga.

Kapag bumalik ka na sa mga pampublikong lugar

Kapag lubos ka nang magaling upang makalabas ng inyong bahay, isaalang-alang ang mga patnubay ng CDC sa pagsusuot ng face mask na gawa sa tela:

- Pinapayuhan ng CDC ang lahat ng tao na mas matanda sa 2 taong gulang na magsuot ng face mask na gawa sa tela kapag nasa pampublikong lugar at nakikihalubilo sa mga tao sa labas ng kanilang bahay, lalo na kapag hirap ilayo ang sarili sa kapwa. Halimbawa, magsuot ng face mask sa matataong lugar tulad ng pampublikong transportasyon, pampublikong protesta at demonstrasyon, at masisikip na tindahan, mga bar, at restawran.
- Makatutulong ang mga mask na gawa sa tela upang maiwasan ng mga taong may COVID-19 na makapanghawa ng virus sa iba.
- Malamang na mababawasan ang pagkalat ng COVID-19 sa paggamit ng mga mask na gawa sa tela kapag karaniwang ginagamit ang mga ito ng mga taong nasa publiko.

Hindi dapat magsuot ng face mask ang ilang tao. Kasama rito ang:

- Mga batang wala pang 2 taong gulang
- Sinumang may kalagayang pangkalusugan, problema sa paglaki, o kalusugan ng isipan na maaaring mas lumubha dahil sa pagsusuot ng mask
- Sinumang walang malay o hindi kayang alisin ang takip sa mukha nang walang tulong. Basahin ang patnubay ng CDC [tungkol sa kung sino ang hindi dapat magsuot ng face mask](#).

Kailan dapat tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan

Tumawag kaagad sa iyong tagapangalaga ng kalusugan kung ang isang taong may sakit ay mayroon ng alinman sa mga ito:

- Hirap sa paghinga
- Pananakit o presyon sa dibdib

Kung ang isang taong may sakit ay mayroon ng alinman sa mga ito, **tumawag sa 911:**

- Hirap sa paghinga na lumalala
- Pananakit o presyon sa dibdib na lumalala
- Nagkukulay asul ang mga labi o mukha
- Mabilis o hindi regular na tibok ng puso
- Pagkatuliro o hirap magising
- Pagkahimatay o pagkawala ng ulirat
- Pag-ubo ng dugo

Pag-uwi sa bahay mula sa ospital

Kung ikaw ay na-diagnose na may COVID-19 at lumabas mula sa ospital kamakailan:

- Sundin ang mga tagubilin sa itaas para sa pangangalaga sa sarili at pagbubukod.
- Sundin ang mga partikular na tagubilin ng pangkat ng tagapangalaga ng kalusugan ng ospital.
- Magtanong kung may anumang bagay na hindi malinaw sa iyo. Isulat ang mga sagot para matandaan mo ang mga ito.

Petsa nang huling binago: 3/8/2021