

# Coronavirus — COVID-19

## Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang sakit na dulot ng isang coronavirus na isang maliit na mikrobyo (masyadong maliit para makita nang walang microscope) at maaaring maipasa sa pagitan ng mga tao. Nagdudulot ang COVID-19 ng mga sintomas na parang trangkaso gaya ng tuyong ubo, pangangapos ng hininga, lagnat, panghihina, at pananakit ng katawan. Pangunahing naapektuhan ng COVID-19 ang sistema ng paghinga. Bagama't hindi mapanganib ang karamihan ng mga impeksyon, maaari itong magdulot ng pulmonya (isang malalang impeksyon sa baga) at maaari itong makamatay sa malulubhang kaso.

## Paano kumakalat ang coronavirus?

Pumapasok ang coronavirus sa iyong katawan sa pamamagitan ng bibig, ilong, at mga mata kapag huminga, umubo, o bumahing sa iyo o sa mga bagay na hinahawakan mo ang isang taong may impeksyon, at pagkatapos ay hahawakan mo ang iyong mga mata, ilong, o bibig. Nagkakasakit ang karamihan ng mga tao humigit-kumulang 5 araw pagkatapos maimpeksyon, ngunit maaaring manirahan sa katawan ang coronavirus sa loob ng 2 hanggang 14 na araw bago lumabas ang mga palatandaan ng karamdaman. At may mga tao, lalo na ang mga bata, na maaaring maimpeksyon nang hindi nagkakasakit. Ibig sabihin, maaaring magkaroon ng coronavirus ang ilang tao nang hindi nila nalalaman, at puwede nilang maipasa sa iba ang virus.



Maaaring mabuhay ang coronavirus sa ilang gamit at bagay sa loob ng hindi iikli sa 3 araw, at posibleng mas matagal pa. Madali itong kumalat kapag nadikit.

## Sino ang dinadapuan ng coronavirus?

Maaaring dapuan ng coronavirus ang kahit na sino. Kung magkaroon ka nito at gumaling ka, hindi pa alam kung puwede ka muling maimpeksyon. Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng coronavirus at makaranas ng mas malulubhang epekto ang matatandang mahigit 45 taong gulang, lalo na ang mas nakatatanda pa, at ang mga taong mayroon nang mga karamdaman, lalo na ang mga sakit sa respiratoryo at mahihinang sistema ng panlaban sa sakit.

## Paano mo maiiwasang maimpeksyon?

Kasalukuyang walang bakuna o partikular na gamot para sa coronavirus. Hindi napapatay ang coronavirus ng mga antibiotic o panlunas sa tahanan. **Maiiwasan lang ang coronavirus sa pamamagitan ng pag-iwas na madikit dito at madalas na paglilinis para mapatay ito.**

- **Madalas na maghugas ng mga kamay** gamit ang sabon at tubig o hand sanitizer na may alcohol.
  - » Maghugas nang mabuti gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo, at tiyaking kuskusin ang ilalim ng kuko at isama ang buong kamay, pulsuhan, at ibabang bahagi ng braso.
  - » Palaging maghugas ng mga kamay pagkauwi, pagkatapos magbanyo, bago kumain, at pagkatapos umubo, bumahin, o sumingha.
  - » Iwasang hawakan ang iyong mukha nang hindi muna naghuhugas ng mga kamay.
- **Linisin ang mga gamit (gaya ng mga patungan, hawakan ng pinto, atbp.) na maaaring may coronavirus gamit ang alcohol o bleach na pandisimpekta:**
  - » **Alcohol:** Mabilis na mapapatay ng isopropyl alcohol na may 70% konsentrasyon ang mikrobyong coronavirus. Gamitin ito para linisin ang mga bagay gaya ng mga patungan, hawakan ng pinto, at kasangkapan. Pinakamainam ang 60% hanggang 70% solution. Huwag gumamit ng 100% dahil kailangan nito ng tubig para masigurong mapapatay ang mga mikrobyo. Kung 100% ang iyong alcohol, magdagdag ng tubig sa sukat na 1 tasang tubig sa 2 tasang alcohol. Maglinis muna gamit ang sabon at tubig, pagkatapos ay maglinis gamit ang alcohol solution at hayaan itong matuyo.
  - » **Bleach:** Karaniwang may 5% solution ang bleach. Magdagdag ng malamig na tubig (hindi uubra ang mainit na tubig) para mapalabnaw ito. Para sa mga sahig at malalaking bahagi, gumamit ng 2 tasang bleach sa isang lalagyan ng tubig na may 5 galon (500 ml na bleach sa 20 litrong tubig). Para sa mas maliliit na sukat, gumamit

ng 3 kutsarang bleach sa 4 na tasang tubig (50 ml na bleach sa 1 litrong tubig). Maglinis muna gamit ang sabon at tubig, pagkatapos ay maglinis gamit ang bleach solution at hayaan itong matuyo.

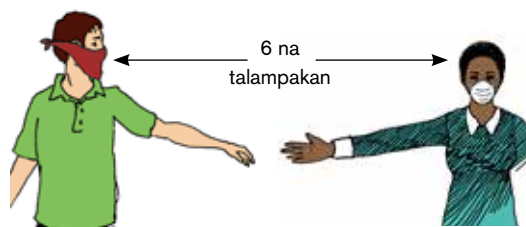
- » **Linisin ang mga bagay** na madalas mong hawakan gamit ang mga pandisimpekta.
- » **Laban ang mga damit** gamit ang sabong panlaba at mainit na tubig, kung posible. Kung may cycle na pambanlaw bago ang pagsasabon ang iyong washing machine, siguraduhing gamitin ito. Kung manomanong lalabhan ang mga damit, kusutin nang mabuti ang mga ito, gumamit ng maraming sabon, at ibilad sa araw para matuyo.

### Limitahan ang direktang pakikisalamuha sa ibang tao

Kung sa tingin mo ay may coronavirus sa inyong lugar, manatili sa bahay. Umiwas sa mga tao maliban sa mga kasama mo sa bahay. Dapat umiwas kayong lahat sa pakikisalamuha sa iba. Subukang umiwas sa mga mataong lugar kung saan maaari kang mapalapit sa mga tao at kontaminadong bagay na maaaring magpasa ng coronavirus.

Ito ay maaaring mahirap gawin at maging nakakalumbay. Hindi kailangang ganap na mawalan ng ugnayan sa mundo kapag nililimitahan ang pakikisalamuha: Makipag-usap sa mga tao sa telepono sa halip na nang personal. Makipag-usap sa mga tao nang napapagitnaan ng mga bintana at pinto. Makipag-usap sa iba nang personal sa pamamagitan ng pagtayo nang may distansyang dalawang metro o anim na talampakan (ibig sabihin, kasinghaba ng dalawang braso ang layo).

Kung malusog ka, tulungan ang ibang tao sa iyong komunidad na may karamdaman o pinakamadaling maaapektuhan ng virus dahil sa edad, kapansanan, atbp. sa pamamagitan ng pag-aayos ng mga paraan para makakuha sila ng pagkain, malinis na tubig, at kagamitan nang hindi sila umaalis sa kanilang mga tahanan.



Pinoprotektahan ng mask mo ang iba.  
Pinoprotektahan ka ng mask ng iba.

- **Para maprotektahan ang iyong sarili gamit ang mask:** Kung nag-aalaga ka ng taong may sakit na pinaghihinalaang naimpeksyon ng coronavirus, mabibigyan ka ng mas mainam na proteksyon ng N95 mask kaysa ng surgical mask, na nagbibigay ng talagang limitadong proteksyon. Para sa maayos na paggamit ng mask:
  - » Linisin ang iyong mga kamay gamit ang hand sanitizer na may alcohol o sabon at tubig, pagkatapos ay takpan ng mask ang iyong bibig at ilong, at siguraduhing walang awang sa pagitan ng iyong mukha at ng mask.
  - » Huwag hawakan ang mask habang suot ito, at palitan ito ng bago kung mabasa ito.
  - » Para alisin ang mask, gamitin ang mga elastic na strap sa likod ng iyong ulo para tanggalin ito (huwag hawakan ang mismong mask), itapon ito kaagad sa basurahang may takip, at linisin ang iyong mga kamay.
  - » Huwag muling gamitin ang mga mask. Kung kakailanganin mong muling gumamit ng N95 mask, i-bake ito sa 160°F (72°C) sa loob ng 30 minuto para madisimpektahan ito. O kaya, kung mayroon kang kahit 5 mask man lang, ilagay ang mga ito sa magkakahiwalay na supot at itakda ang paggamit para isang beses kada 5 araw mo lang magagamit ang bawat mask.
  - » Kapag nagtatrabaho nang malapit sa mga taong may sakit, pinakamainam na umiwas sa paggamit ng simpleng tela kapalit ng mask. Mababasa ang tela dahil sa hininga mo, na dahilan para mas madaling maipasa sa iyo ang mga nakakahawang talsik mula sa iba.
- **Magsuot ng mask para maprotektahan ang iba:** Dahil maaaring maimpeksyon ang isang tao nang hindi niya nalalaman, maiiwasang maimpeksyon ang iba kapag nagsuot ang lahat ng tao ng simpleng telang mask sa pampublikong lugar. Dahil wala pang bakuna, ang pagpigil sa paglaganap ng coronavirus lang ang tanging paraan para maprotektahan ang iyong komunidad. Kailangan mo pa ring madalas na maghugas ng mga kamay at magpanatili ng layong 2 metro (6 na talampakan) sa ibang tao, dahil mga kapitbahay mo, at hindi ikaw, ang pinoprotektahan ng iyong mask.
- **Bantayan ang iyong kalusugan.** Kung nakakaranas ka ng tuyong ubo, hirap sa paghinga, pananakit o bigat sa dibdib, at lagnat, tumawag muna sa iyong doktor o lokal na opisyal sa kalusugan para humingi ng tagubilin sa kung paano at saan magpapagamot. Dahil kawalan ng kakayahang makahinga (Acute Respiratory Distress Syndrome — ARDS) ang pinakamalubhang panganib na dulot ng COVID-19, kasama sa gamutan para sa malulubhang kaso ang paggamit ng oxygen at mechanical ventilator, na makukuha lamang sa mga pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan.