

Pigilan ang pagkalat ng COVID-19 kung ikaw ay maysakit

Magagamit na bersyon: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Kung ikaw ay may sakit na COVID-19 o sa tingin mo ay maaaring mayroon kang COVID-19, sundin ang mga hakbang sa ibaba upang alagaan ang iyong sarili at upang makatulong na maprotektahan ang ibang tao sa iyong tahanan at komunidad.

Manatili sa bahay maliban na lang kung hihingi ng pangangalagang medikal.

- **Manatili sa bahay.** Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may sakit na banayad at gumagaling sa bahay nang walang pangangalagang medikal. Huwag umalis ng iyong bahay, maliban kung kukuha ng pangangalagang medikal. Huwag pumunta sa mga pampublikong lugar.
- **Alagaan ang iyong sarili.** Magpahinga at manatiling hydrated. Gumamit ng mga gamot na mabibili nang walang reseta, gaya ng acetaminophen, upang matulungan kang mapabuti ang iyong pakiramdam.
- **Makipag-ugnayan sa iyong doktor.** Tumawag bago ka maghanap ng pangangalagang medikal. Tiyaking maghanap ng pangangalaga kung ikaw ay nahihirapang huminga, o kung mayroong anumang iba pang mga senyales ng babala ng emerhensiya, o kung sa tingin mo ito ay isang emerhensiya.
- **Iwasan ang pampublikong transportasyon,** pakikisabay sa sasakyan, o mga taksi.



Hiwalay ang inyong sarili mula sa ibang tao at mga alagang hayop sa inyong tahanan.

- **Hangga't maaari, manatili sa isang itinakdang silid** at malayo sa ibang mga tao at mga alagang hayop sa inyong bahay. Gayundin, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung may magagamit na ganito. Kung kailangan mong pumunta sa paligid ng ibang mga tao o hayop sa loob o labas ng bahay, magsuot ng telang pantakip ng mukha.
- Tingnan ang **COVID-19 at Mga Hayop kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa mga alagang hayop:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- Makakakuha ng karagdagang pamamatnubay para sa mga yaong **naninirahan sa malalapit na mga tulugan.** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) at **ibinahaging pabahay** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).



Subaybayan ang inyong mga sintomas.

- **Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat, ubo, at pangangapos ng hininga** ngunit maaaring mayroon pang ibang mga sintomas.
- **Sundin ang mga tagubilin sa pangangalaga mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at lokal na kagawaran ng kalusugan.** Magbibigay ang iyong lokal na awtoridad sa kalusugan ng mga tagubilin sa pagsusuri sa iyong mga sintomas at pag-uulat ng impormasyon.



Kailan Humingi ng Medikal na Atensyon sa Emerhensiya

Bigyang pansin ang **mga senyales ng babala ng emerhensiya*** para sa COVID-19. Kung nagpapakita ang isang tao ng alinman sa mga senyales na ito, **humingi kaagad ng pangangalagang medikal:**

- Hirap sa paghinga
- Patuloy na pananakit o paninikip ng dibdib
- Bagong pagkalito
- Maasul na mga labi o mukha
- Hindi kayang gumising o manatiling gising

*Hindi kasama sa listahang ito ang lahat ng posibleng sintomas. Pakitawagan ang inyong tagapagbigay ng medikal na serbisyo para sa anupamang sintomas na malubha o nakakabahala sa inyo.

Tumawag sa 911 o tumawag muna sa iyong lokal na pasilidad ng emerhensiya: Ipaalam sa operator na kayo ay humihingi ng pangangalaga para sa isang taong mayroon o maaaring mayroong COVID-19.

Tumawag ka muna bago bisitahin ang iyong doktor.

- **Gumawa ng paunang tawag.** Maraming mga medikal na pagbisita para sa regular na pangangalaga ang ipinagpapaliban o ginagawa sa pamamagitan ng telepono o telemedicine.
- **Kung mayroon kang medikal na appointment na hindi pwedeng maantala, tumawag sa opisina ng inyong doktor,** at sabihan sila na ikaw ay mayroon o maaaring mayroong COVID-19.



Kung ikaw ay may sakit, magsuot ng tela na tumatakip sa iyong ilong at bibig.

- **Dapat kang magsuot ng tela na tumatakip sa iyong ilong at bibig** kung kailangang nasa paligid ka ng ibang mga tao o hayop, kabilang ang mga alagang hayop (kahit nasa bahay).
- Hindi mo kailangang magsuot ng telang pantakip ng mukha kung nag-iisa ka. Kung hindi ka maaaring maglagay ng telang pantakip ng mukha (dahil sa problema sa paghinga), takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing sa ibang paraan. Subukan na manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan (2 metro) ang layo mula sa ibang mga tao. Makakatulong ito na protektahan ang mga tao sa paligid mo.
- Hindi dapat ilagay ang mga telang pantakip ng mukha sa mga bata na wala pang 2 taon, sinumang may problema sa paghinga, o sinumang hindi kayang alisin ang pantakip nang walang tulong.



Tandaan: Sa panahon ng pandemya ng COVID-19, ang mga medikal na klase ng pantakip ng mukha ay inilaan para sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at ilang mga unang tagatugon. Maaaring kailanganin mong gumawa ng telang pantakip ng mukha gamit ang isang scarf o bandana.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing.

- **Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong** kapag umuubo o bumabahing ka.
- **Itapon ang mga ginamit na tisyu** sa isang may balot na basurahan.
- **Agad na hugasan ang iyong mga kamay** ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang magagamit na sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay gamit ang may alkohol na sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.



Linisin ang iyong mga kamay nang madalas.

- **Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay** ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Ito ay lalong mahalaga pagkatapos ng pagsinga, pag-ubo, o pagbahing; pagpunta sa banyo; at bago kumain o maghanda ng pagkain.
- **Gumamit ng sanitizer ng kamay** kung walang magagamit na sabon at tubig. Gumamit ng may alkohol na sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol, na sumasakop sa lahat ng ibabaw ng iyong mga kamay at pagkuskusin ang mga ito hanggang sa maramdaman mong tuyo na ang mga ito.
- **Pinakamahusay na opsyon ang sabon at tubig**, lalo na kung ang iyong mga kamay ay maruming-marumi.
- **Iwasan ang paghawak sa** iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang mga mga kamay na hindi nahugasan.



Iwasan ang pakikigamit ng mga personal na gamit sa bahay.

- **Huwag makigamit ng** mga pinggan, baso, tasa, mga kagamitan sa pagkain, tuwalya, o gamit sa pagtulog sa ibang tao sa iyong bahay.
- **Hugasan nang mabuti ang mga bagay matapos itong gamitin** ng sabon at tubig o ilagay ito sa dishwasher.



Linisin araw-araw ang lahat ng "madalas na hinahawakan" na mga ibabaw.

- **Linisin at disimpektahin ang mga** madalas na hinahawakan na ibabaw sa iyong "silid ng maysakit" at banyo. Ipalinis at ipa-disinfect sa iba ang mga surface sa mga lugar para sa lahat, pero hindi sa inyong kuwarto at banyo.
- **Kung kailangang maglinis at magdisimpekta ang isang tagapag-alaga o ibang tao** sa silid-tulugan o banyo ng taong maysakit, dapat nilang gawin ito kung kinakailangan lamang. Dapat magsuot ang tagapag-alaga/ibang tao ng telang pantakip ng mukha at maghintay nang sintagal ng maaari pagkatapos gamitin ng taong maysakit ang banyo.



Kasama sa mga madalas na hinahawakan na ibabaw ang mga telepono, remote control, counter, ibabaw ng mesa, hawakan ng pinto, mga kagamitan sa banyo, inidoro, mga keyboard, tablet, at mga mesa sa tabi ng kama.

- **Linisin at disimpektahin ang mga lugar na maaaring may dugo, dumi ng tao, o mga likido ng katawan.**
- **Gumamit ng mga pambahay na panlinis at pangdisimpekta.** Linisin ang lugar o bagay ng sabon at tubig o ibang detergent kung marumi ito. Pagkatapos ay gumamit ng pambahay na pangdisimpekta.
 - Siguraduhing sundin ang mga tagubilin sa tatak upang matiyak ang ligtas at epektibong paggamit ng produkto. Inirerekumenda ng maraming mga produkto na panatiliing basa ang ibabaw nang ilang minuto upang matiyak na napatay ang mga mikrobyo. Marami rin ang nagrerekumenda ng pag-iingat tulad ng pagsusuot ng mga guwantes at pagtiyak na mayroon kang mahusay na bentilasyon sa panahon ng paggamit ng produkto.
 - Karamihan sa mga pangdisimpekta para sa sambahayan na rehistrado sa EPA ay dapat epektibo.

Kailan ka maaaring makihalubilo sa iba matapos kang magkaroon o malamang na nagkaroon ng COVID-19



Kailan ka maaaring makihalubilo sa iba (tapusin ang pag-iisa sa bahay) ay depende sa iba't ibang mga kadahilanan para sa iba't ibang mga sitwasyon.

- **Sa palagay ko o alam kong nagkaroon ako ng COVID-19, at ako ay nagkaroon ng mga sintomas**
 - Maaari kang makihalubilo sa iba pagkatapos ng
 - 3 araw na walang lagnat
 - AT
 - napabuti ang mga sintomas
 - AT
 - 10 araw na mula nang unang nagpakita ang mga sintomas
 - Depende sa payo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at sa pagkakaroon ng pagsusuri, maaari kang suriin upang malaman kung ikaw ay mayroon pang COVID-19. Kung ikaw ay susuriin, pwede kang makihalubilo sa iba kung ikaw ay wala nang lagnat, napabuti na ang mga sintomas, at nakatanggap ka ng dalawang negatibong resulta ng pagsusuri nang sunod-sunod, na hindi bababa sa 24 oras ang pagitan.
- **Positibo ang aking pagsusuri para sa COVID-19 ngunit wala akong mga sintomas**
 - Kung patuloy kang walang mga sintomas, maaari kang makihalubilo sa iba pagkatapos ng:
 - 10 araw na lumipas mula ng pagsusuri
 - Depende sa payo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at sa pagkakaroon ng pagsusuri, maaari kang suriin upang malaman kung ikaw ay mayroon pang COVID-19. Kung ikaw ay susuriin, pwede kang makihalubilo sa iba pagkatapos mong matanggap ang dalawang negatibong resulta ng pagsusuri nang sunod-sunod, na hindi bababa sa 24 oras ang pagitan.
 - Kung magkaroon ka ng mga sintomas pagkatapos suriing positibo, sundin ang mga pamamatuway sa itaas para sa "Sa palagay ko o alam kong nagkaroon ako ng COVID, at ako ay nagkaroon ng mga sintomas."