

# Mga Rekomendasyon ng Pampublikong Kalusugan sa COVID-19

## 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

## Gabay para sa mga paaralan

Ang handang datos tungkol sa mga kaso ng COVID-19 ay nagpapakita na ang mga bata at kabataan ay nagpapakita na hindi mataas ang panganib para sa malubhang sakit mula sa mikrobyong ito. Isinasaalang-alang namin kapwa ang mga potensyal na benepisyong at negatibong kalalabasan ng pagsasara sa paggawa namin ng mga rekomendasyon. **Ang Pampublikong Kalusugan ay hindi nagrerekomendang sarahan ang mga paaralan sa panahong ito.** Kung mayroong isang kumpirmadong kaso ng COVID-19, ang Pampublikong Kalusugan ay makikipag-tulungan sa paaralan upang matukoy ang pinakamahusay na mga aksyon kabilang ang potensyal na pagsasara ng paaralan. Kami ay magbibigay ng impormasyon sa mga paaralan kung paano manatiling bukas na ligtas.

Ang ilang mga bata at kawani ay may mga pangunahing kondisyon sa kalusugan, tulad ng may mga mahinang resistansya, na malalagay sila sa mas mataas na panganib. Ang mga tagapag-alaga ng bata na may pangunahing kondisyon sa kalusugan ay dapat kumunsulta sa mga tagapag-alaga ng kalusugan tungkol sa kung dapat manatili sa bahay ang kanilang mga anak.

## Gabay para sa mga lugar ng trabaho at negosyo

Ang mga employer ay dapat gumawa ng mga hakbang upang maging mas madali para sa kanilang empleyado na magtrabaho sa paraang mabawasan ang malapit na pakikipagkontak sa maraming tao. Ang mga employer ay dapat:



- Damihan hanggang sa maaari ang mga empleyadong may mga opsiyon na magtrabaho sa labas ng opisina.
- Himukin ang mga empleyado na manatili sa bahay kapag sila ay may sakit.
- Lawakan ang kakayahang umangkop sa mga benepisyong pagkakasakit para sa mga taong may karamdaman o kaya ay inirerekomenda na manatili sa bahay dahil sila ay nasa mataas na panganib.
- Isaalang-alang ang pag-aayos ng ibat-ibang oras sa pagsisimula at pagtatapos upang mabawasan ang malaking bilang ng mga taong sabay sabay na darating sa parehong oras.

## Mga pagsasaalang-alang sa kaganapan at pagtitipon ng komunidad

Sa kritikal na panahong ito sa biglang paglitaw, kung maisasagawa mong iwasan ang malalaking grupo ng mga tao, isiping ipagpaliban ang lahat ng kaganapan at pagtitipon. Kung hindi mo maiiwasan ang pagsasama ng mga grupo ng tao:

- Himukin ang sinumang may sakit na huwag dumalo.
- Himukin ang mga taong mas mataas ang panganib para sa COVID-19 na huwag dumalo.
- Subukan na humanap ng mga paraan upang mabigyan ang mga tao ng mas maraming espasyong pisikal upang sila ay hindi malapit na nakikipagkontak hangga't maaari.
- Himukin ang mga dadalo na panatilihin ang mabubuting gawi sa kalusugan, tulad ng madalas na paghuhugas ng kamay.
- Linisin na madalas ang mga ibabaw. Ang mga pamantayang produkto sa paglilinis ay epektibo laban sa COVID-19.

# Mga Rekomendasyon ng Pampublikong Kalusugan sa COVID-19

## 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.

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