

Sakit na Dulot ng Coronavirus 2019 (COVID-19): Pag-iwas

Ang pinakamahasag na pag-iwas ay huwag magkaroon ng kontak sa virus na SARS-CoV-2. Inaprubahan ng FDA ang mga bakuna upang makaiwas sa COVID-19 ang mga taong mas matanda sa 18 taong gulang (isa nang bakuna ang inaprubahan para sa mga taong kasing bata ng edad na 16). Maaaring piliin ng mga buntis o nagpapasuso na mabakunahan. Ipinapayo ng mga dalubhasang grupo, kabilang ang ACOG at ang CDC, na makipag-usap ang mga buntis o nagpapasuso sa kanilang tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa bakuna.

Inilalabas nang yugto-yugto ang mga bakuna sa publiko. Alamin sa inyong lokal na kagawaran ng kalusugan ang mga plano sa paglalabas para sa inyong lokal na komunidad. Ibinibigay ang bakuna bilang isang turok (iniksyon) sa kalamnan ng braso. Maaaring ibigay ang 1 dosis o 2 dosis na bakuna. Kung makakuha ka ng 2 dosis na bakuna, ibinibigay ang ikalawang dosis ilang linggo pagkatapos ng una.

Sa panahon ng pandemya, lalong mahalaga na magkaroon ng mga inirerekomendang bakuna para sa iba pang sakit. Mas totoo ito kung mas mataas ang panganib mo para sa malubhang sakit mula sa COVID-19, trangkaso, o pulmunya. Kabilang dito ang mga mas nakatatanda at mga taong may pangmatagalan (malubha at paulit-ulit) na kondisyon ng kalusugan. Ipinapayo ang pagkakaroon ng taunang bakuna laban sa trangkaso para sa bawat isa na 6 na buwang gulang at mas matanda, na may ilang eksepsyon. Ipinapayo ng mga eksperto sa kalusugan ang bakuna laban sa trangkaso upang protektahan ka at ang iba. Tumutulong ang bakuna laban sa trangkaso na protektahan ang mga taong may mataas na panganib para sa malubhang karamdaman, at pinababa ang hirap sa mga ospital sa panahon ng pandemyang COVID-19.

Pagkansela sa biyahe at iba pang mga paglabas

Manatiliing may alam tungkol sa COVID-19 sa inyong lugar. Sundin ang lokal na mga tagubilin tungkol sa pagpunta sa pampublikong lugar. Magkaroon ng kamalayan sa mga kaganapan sa inyong komunidad na maaaring ipagpaliban o makansela, tulad ng mga kaganapan sa paaralan at palakasan. Maaari kang payuhan na huwag dumalo sa mga pagtitipon na pampubliko.

Bibigyan ka ng payo na manatili nang halos 6 na talampakan mula sa iba hangga't maaari. Ito ay tinatawag na “paglayo sa kapwa.” Maaari kang payuhan na manatili sa bahay at ihiwalay ang iyong sarili hangga't maaari kung nasa inyong lugar ang COVID-19. Maaari kang makarinig ng mga salitang tulad ng “pagbubukod sa sarili,” “quarantine,” “manatili sa bahay,” at “shelter in place.”

Ipinapayo ng CDC na hindi dapat maglakbay ang mga tao sa mga lugar kung saan mayroong mga paglaganap ng COVID-19 sa ngayon para sa anumang kadahilanan na hindi agaran. Para sa mga pinakabagong pagpapayo sa paglalakbay ng CDC, bisitahin ang [website ng CDC](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers..) sa www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers.. Huwag pumunta sa mga cruise o gumawa ng hindi kinakailangang pagbiyahe sa ngayon.

Kapag nasa bahay ka

- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Gumamit ng sabon at malinis, dumadaloy na tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Kung walang sabon at tubig, gumamit ng panlinis ng kamay na may alkohol nang madalas. Siguraduhing ito ay may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig maliban kung malinis ang iyong mga kamay.
- Huwag humalik sa isang taong may sakit.
- 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.
- Hangga't maaari, huwag hawakan ang mga “madalas hawakan” na ibabaw ng mga bagay na ginagamit ng publiko tulad ng mga doorknob at hawakan, mga hawakan ng kabinet, at mga switch ng ilaw.
- Linisin nang madalas ang mga madalas na hinahawakang ibabaw sa bahay gamit ang pandisimpekta. Kabilang dito ang mga ibabaw ng mesa, mga printer, telepono, pasamano ng kusina, mesa, hawakan ng refrigerator, mga bahagi ng banyo, at anumang maruming ibabaw. Sunding mabuti ang mga tagubilin sa etiketa ng pangdisimpekta. Pumunta sa website ng CDC tungkol sa detalyadong paglilinis sa www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html.
- Suriin ang iyong mga supply sa bahay. Isaalang-alang ang pagpapanatili ng isang 2-linggong supply ng mga gamot, pagkain, at iba pang kinakailangang item sa bahay.
- Gumawa ng plan para sa pag-aalaga ng anak, trabaho, at mga paraan upang manatiling nakikipag-ugnayan sa iba. Alamin kung sino ang makakatulong sa iyo kung ikaw ay magkasakit.
- Huwag lumapit sa mga taong may sakit.
- Sa ngayon, wala pang ebidensya na ang mga hayop ay nagkakatulad ng SARS-CoV-2. Ngunit laging isang magandang ideya na hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak sa anumang hayop. Huwag humawak sa mga hayop na maaaring may sakit.
- Huwag makihati sa pagkain o mga gamit sa pag-inom sa mga taong may sakit.

Kung umalis ka ng bahay



- Panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa lahat ng tao. Ito ay tinatawag na “paglayo sa kapwa.”
- Hangga’t maaari, huwag hawakan ang mga “madalas hawakan” na ibabaw ng mga bagay na ginagamit ng publiko tulad ng mga doorknob at hawakan, hawakan ng kabinet, at switch ng ilaw. Kung hahawakan mo ang mga ibabaw ng mga ito, subukang linisin muna ang mga ito gamit ang pamunas na pangdisimpekta. O hawakan ang mga ito gamit ang isang tisyu o tuwalyang papel.
- Gumamit ng panlinis ng kamay na may alkohol nang madalas. Siguraduhing ito ay may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig maliban kung malinis ang iyong mga kamay.
- 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.
- Huwag dumalo sa mga pampublikong pagtitipon hangga’t maaari. Kung dumalo ka sa mga pampublikong pagtitipon, sundin ang mga patakaran sa paglayo sa kapwa. Huwag magsalo sa pagkain o magpahiram ng mga personal na gamit tulad ng mga bote ng tubig.
- Ipinapayo ng CDC sa mga tao na magsuot ng telang face mask na may dalawa o higit pang patong ng telang nalalabhan at tinatagusan ng hangin habang nasa pampublikong lugar o kapag nasa loob na lugar na may mga taong hindi mo kasamang nakatira sa bahay. O maaari kang magsuot ng papel na disposable mask na may telang mask sa ibabaw nito. Maaari kang gumawa ng sarili mong face mask na gawa sa tela. Ang CDC ay may [mga tagubilin kung paano gumawa ng mask](#). Isuot ang mask para natatakpan nito ang pareho mong ilong at bibig.
- 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 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](#).

Kung ikaw ay nasa lugar ng trabaho

- **Kung hindi ka pa ganap na nabakunahan laban sa COVID-19 at nalantad, umuwi at manatili sa bahay kung pakiramdam mo ay maysakit ka sa anumang paraan.**
- Sabihin sa iyong superbisor kung magaling ka ngunit nakatirang kasama ang isang taong may COVID-19.
- Panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa lahat ng tao.
- Huwag makipagkamay sa sinumang tao.
- Huwag dumalo sa mga personal na pagpupulong, o limitahan kung ilan ang iyong pupuntahan. Makipagpulong sa telepono o video kung maaari.
- Huwag gumamit ng mga mesa, telepono, kagamitan, o opisina ng ibang tao, kung maaari.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Gumamit ng sabon at malinis, dumadaloy na tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Kung walang sabon at tubig, gumamit ng panlinis ng kamay na may alkohol nang madalas. Siguraduhing ito ay may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig maliban kung malinis ang iyong mga kamay.
- Ipinapayo ng CDC sa mga tao na magsuot ng telang face mask na may dalawa o higit pang patong ng telang nalalabhan at tinatagusan ng hangin habang nasa pampublikong lugar o kapag nasa loob na lugar na may mga taong hindi mo kasamang nakatira sa bahay. Maaari kang gumawa ng sarili mong face mask na gawa sa tela. Ang CDC ay may [mga tagubilin kung paano gumawa ng mask](#). Isuot ang mask para natatakpan nito ang pareho mong ilong at bibig.
- Hangga't maaari, huwag hawakan ang mga “madalas hawakan” na ibabaw ng mga bagay na ginagamit ng publiko tulad ng mga doorknob at hawakan, hawakan ng kabinet, at switch ng ilaw. Kung hahawakan mo ang mga ibabaw ng mga ito, linisin muna ang mga ito gamit ang pamunas na pangdisimpekta. O hawakan ang mga ito gamit ang isang tisyu o tuwalyang papel.
- Gamitin ang mga kusina ng opisina nang paisa-isa.
- Isaalang-alang ang hindi magkakasabay na pag-inom ng kape o tsa, o pagkain sa opisina.
- Huwag kumain nang magkakasabay.

- Linisin nang madalas ang mga ibabaw kung saan gumagawa gamit ang pandisimpekta. Kabilang dito ang mga ibabaw ng mesa, photocopier, printer, mga telepono, pasamano ng kusina, hawakan ng pinto ng refrigerator, mga bahagi ng banyo, at iba pa.
- Huwag hawakan ang mga personal na gamit sa pagtatrabaho ng ibang tao, tulad ng mga telepono, keyboard, ballpen, at iba pang bagay.
- Huwag hawakan ang mga gamit sa pagkain o pag-inom ng ibang tao.
- 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.

Kung ikaw ay nalantad sa isang taong may COVID-19

Kung ganap kang nabakunahan laban sa COVID-19, hindi mo kailangang manatili sa **bahay** na malayo sa iba kung nalantad ka.

Kung hindi ka pa ganap na nabakunahan at nalantad sa isang taong pinaghihinalang may COVID-19 o nagpositibo sa pagsusuri para dito:

- Tawagan ang inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at sundin ang lahat ng mga tagubilin. Manatili sa bahay na malayo sa iba at manmanan ang iyong kalusugan. Tinatawag ito na quarantine. Nagpapayo ang CDC na ikaw ay mag-quarantine upang makatulong na mapigilan ang paglaganap ng COVID-19 kapag ikaw ay nalantad sa isang tao na may ganoong impeksyon. Ang CDC ay sumusuporta pa rin sa pag-quarantine para sa loob ng 14 na araw matapos ang pagkalantad, ngunit nalalaman nila ang kahirapan dahil marami ang nangangailangan na magtrabaho. Inirerekomenda ngayon ng CDC ang dalawang mga pagpipilian kung hanggang gaano katagal ang pag-quarantine. **Kung ikaw ay nalantad ngunit walang mga sintomas, maaari kang titigil sa pag-quarantine:**
 - 10 araw matapos nalantad kapag hindi ka nakakuha ng diyagnostikong (viral) pagsuri, o
 - 7 araw matapos nakakuha ng negatibong resulta ng viral test.
- Kuhanin ang inyong temperatura tuwing umaga at gabi sa loob ng 14 na araw matapos nalantad. Ito ay upang tingnan kung may lagnat. Panatilihin ang isang talaan ng mga pagsukat. Kung maaari, manatiling malayo sa iba, lalung-lalo na iyong may mataas na panganib na makakuha ng lubhang sakit mula sa COVID-19.
- Bantayan ang mga sintomas ng virus kagaya ng ubo o hirap sa paghinga. Kapag ikaw ay nagkaroon ng mga sintomas, ihiwalay kaagad ang inyong sarili. Tawagan muna ang inyong provider bago pumunta sa alinmang klinika o ospital. Tingnan ang [symptom checker ng CDC](#).
- 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 mag-quarantine 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.

Kailan dapat tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan

Tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan kung sa palagay mo ay mayroon kang mga sintomas ng COVID-19. Maaaring kabilang sa mga ito ang lagnat, ubo, at hirap sa paghinga. Maaari ding kabilang sa mga ito ang mga pananakit ng katawan, pananakit ng ulo, giniginaw o paulit-ulit na panginginig at giniginaw, pamamaga ng lalamunan, pagkawala ng panlasa o pang-amoy, o pagtatae. Huwag pumunta sa isang pasilidad ng pangangalaga sa kalusugan bago makipag-usap sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Petsa nang huling binago: 3/8/2021