

Ano ang Gagawin Kung Mayroon Kang COVID-19

ALAMIN KUNG PAANO MO MAAALAGAAN ANG IYONG SARILI AT ANG IBA SA BAHAY.

Anu-ano ang Mga Sintomas ng COVID-19?

- May malawak na hanay ng mga sintomas mula sa mga katamtaman hanggang malubha. Ang ilang tao ay walang anumang mga sintomas.
- Kasama sa mga mas karaniwang sintomas ang lagnat o mga pangangaligkig, kakapusan ng hininga o nahihirapan sa paghinga, pagkahapo, mga pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, pagkawala ng panlasa o pang-amoy, namamagang lalamunan, pagkabara ng ilong o sipon, pagkaduwal o pagsusuka at pagtatae.



Sino ang Pinakananganganib sa Malubhang Sakit mula sa COVID-19?

- Sa mga adulto, ang peligro sa seryosong sakit ay tumataas sa pagtanda, na ang mga mas matandang adulto ang nasa pinakamataas na peligro.
- Ang mga taong nasa anumang edad na may mga pangunahing kondisyon sa kalusugan, gaya ng:
 - Kanser
 - Malubhang sakit sa bato
 - COPD (chronic obstructive pulmonary disease, malubhang sakit ng pagbabara sa бага)
 - Huminang resistensiya mula sa transplant ng organ
 - Sobrang katabaan
 - Mga seryosong kondisyon sa puso
 - Sakit na sickle cell
 - Type 2 na diyabetis
- Kung mayroon kang mga pangunahing kondisyon sa kalusugan na nagpapatindi sa iyong peligro sa malubhang COVID-19 o may edad na 65 o mas matanda, isaalang-alang ang pananatili sa bahay hangga't maaari upang protektahan ang sarili mo.



Ano ang Dapat Kong Gawin kung May mga Sintomas Ako ng COVID-19?

- **Manatili sa bahay!** Huwag umalis ng bahay maliban upang magpa-test sa COVID-19 at iba pang esensiyal na medikal na pangangalaga o upang kumuha ng mga pangunahing pangangailangan tulad ng mga grocery kung walang gagawa nito para sa iyo. Huwag pumunta sa trabaho kahit na ikaw ay isang esensiyal na manggagawa.
- **Konsultahin ang tagapagkaloob mo ng pangangalagang pangkalusugan!** Gamitin ang telepono o telemedicine tuwing maaari.
- **Magpa-test!** Kung hindi nag-aalok ang tagapagkaloob mo ng pag-test, bisitahin ang nyc.gov/covidtest o **tumawag sa 311** upang humanap ng site ng pag-test na malapit sa iyo. Maraming lugar ang nag-aalok ng libreng pag-test.
- **Tumawag sa 911 sa isang kagipitan!** Kung nahihirapan kang huminga, may pananakit o presyon sa iyong dibdib, nalilito o hindi magawang manatiling gising, o nangingitim ang mga labi o mukha, o anumang iba pang kondisyong pangkagipitan pumunta sa ospital o **tumawag sa 911** agad.
- **Kung kailangan mong umalis ng bahay mo:**
 - Iwasan ang mga matataong lugar.
 - Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet mula sa iba.
 - Magsuot ng pantakip sa mukha.
 - Hugasan ang iyong mga kamay bago ka umalis at gumamit ng hand sanitizer na may alkohol habang nasa labas.



Kung may COVID-19 ka o mga sintomas ng COVID-19 at nakatira kasama ng iba:

- Lumikha ng pisikal na distansya:
 - Huwag magkaroon ng mga bisita.
 - Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet mula sa iba. Manatili sa isang hiwalay na kuwarto kung maaari.
 - Matulog nang magkabaligtad ang mga ulo at paa kung may kasama ka sa highaan, o matulog ang isa sa sofa.
 - Panatilihin nakahiwalay ang mga taong may sakit sa iba lalo na ang mga taong nasa tuminding peligro na magkaroon ng malubhang sakit.
 - Isaalang-alang ang pananatili sa isang Hotel ng COVID-19, nang walang bayad. Bisitahin ang nyc.gov/covid19hotel o tumawag sa **844-692-4692**.
- Magtakip:
 - Magsuot ng pantakip sa mukha, lalo kapag nasa loob ka ng 6 feet ng iba.
 - Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing gamit ang tisyu o siko mo.
- Panatilihin itong malinis:
 - Itapon agad ang mga tisyu sa basurahan pagkatapos gamitin.
 - Hugasang madalas ang iyong mga kamay ng sabon at tubig sa loob ng 20 segundo, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing.
 - Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung hindi mo mahuhugasan ang iyong mga kamay.
 - Madalas na linisin ang mga ibabaw na nahahawakan mo gaya ng mga knob ng pinto, pindutan ng ilaw, gripo, hawakan, telepono at remote control.
 - Labhan ang mga tuwalya, kobre-kama, at damit sa posibleng pinakamainit na setting gamit ang karaniwan mong sabong panlaba at lubos na patuyuin.
 - Huwag ibahagi ang mga pagkain o kubyertos sa iba at hugasan ang mga ito pagkatapos ng bawat paggamit.



Kailan Ako Maaaring Umalis ng Aking Bahay Pagkatapos Magkasakit?

Kung ikaw ay nagkasakit, manatili sa bahay hanggang:

- Hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula nang mag-umpisa ang iyong mga sintomas
- Ikaw ay walang lagnat sa loob ng naunang 24 na oras nang hindi umiinom ng gamot na nagpapababa ng lagnat
- Bumuti ang iyong kalusugan sa pangkalahatan

Kung na-test kang positibo sa COVID-19 sa pamamagitan ng diagnostic na test (sa virus) sa swab o laway ngunit hindi kailanman nagkaroon ng mga sintomas, manatili sa bahay sa loob ng 10 araw mula sa petsa na na-test ka.



KAILANGAN NG TULONG?

Kung wala kang doktor ngunit nangangailangan nito, **tumawag sa 844-692-4692**. Ang Lungsod ng New York ay nagkakaloob ng pangangalaga, anuman ang katayuang pang-imigrasyon o kakayahang magbayad.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19, **tumawag sa 311** o **bisitahin ang nyc.gov/coronavirus**.