

Manatili sa Bahay, mga New Yorkers: Ang Kailangan Mong Malaman Ngayon Tungkol Sa COVID-19

Mayroong laganap na pagkalat sa komunidad ng COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) na nangyayari sa Lungsod ng New York. Ang COVID-19 ay isang panrespiratoryong sakit (na nakakaapekto sa paghinga) na dulot ng bagong coronavirus. Ang mga sintomas ay maaaring magmula sa bahagya, gaya ng pananakit ng lalamunan (sore throat), hanggang sa malubha, gaya ng pneumonia. Karamihan sa mga tao ay hindi mangangailangan ng medikal na atensyon para sa kanilang mga sintomas. Sama-sama, mapapabagal natin ang pagkalat at mapoprotektahan natin ang mga nasa mas malaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit at ang ating mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan sa pagkakasakit.

Ang pagkahawa sa komunidad ay nangangahulugang kumakalat ang COVID-19 sa NYC at dapat tayong kumilos na tila tayong lahat ay nahantad dito. Dapat kang manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit. Dapat subaybayan nang mas mabuti ng lahat ng New Yorkers ang kanilang kalusugan sa pagkakataong ito. Humingi lamang ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay lubhang may sakit. Kailangan naming masigurong ang mga taong may malubhang sakit ay makakapanatili sa ospital o sa intensive care unit kung kailangan nila. Kahit na wala kang sakit, manatili sa bahay hangga't maaari: magtrabaho sa bahay, mag-aral sa bahay at iwasan ang lahat ng mga hindi kinakailangang pakikisalamuha at kaganapan.

Paano kumakalat ang COVID-19?

- Maaaring kumalat ang virus sa mga taong nasa malapit na pakikipag-ugnayan (sa loob ng mga 6 na talampakan) sa isang nahawaang tao kapag ang taong iyon ay umubo o bumahing.
- Kumakalat ang virus sa pagitan ng mga tao nang walang kaugnayan sa paglalakbay o sa sinumang may positibong kaso.
- Hindi sumasang-ayon ang mga siyentipiko na ang COVID-19 ay nabubuhay sa mga ibabaw ng mga bagay, ngunit maaari itong mamuhay sa mga ibabaw na madalas na hinahawakan ng mga tao. Pagkatapos ay maaaring kumalat ang virus kung hinawakan ng isang tao ang kanilang mga mata, ilong o bibig ng mga hindi hinugasang kamay.
- Pinag-aaralan pa rin ng mga opisyal ng pampublikong kalusugan ang tungkol sa virus na nagdudulot ng COVID-19, ngunit pinaniniwalang ang mga taong nakakaranas ng mga sintomas (pag-ubo at pagbahing) ay pinakamalamang na mahawa ang virus sa iba.

Sino ang pinakananganganib sa COVID-19?

- Ang mga taong pinakananganganib sa malubhang karamdaman ay ang mga taong nasa edad na mahigit 50 taon o may iba pang kondisyong pangkalusugan, kabilang ang talamak (chronic) na sakit sa baga, sakit sa puso, dyabetis, kanser o mahinang immune system.
- Lubhang nanganganib din ang mga taong may regular na malapit na kaugnayan sa isang taong mayroon o maaaring magkaroon ng COVID-19. Kabilang dito ang mga taong nasa parehong tirahan, mga tagapag-alaga na nagtatrabaho sa bahay o mga sekswal na kapareha.

Anu-ano ang mga sintomas ng COVID-19?

- Kabilang sa mga karaniwang iniulat na sintomas ang:
 - Lagnat (temperaturang mahigit sa 100.4 degrees F o 38 degrees C)
 - Pag-ubo
 - Pangangapos ng hininga (kahirapan sa paghinga)
 - Pananakit ng lalamunan (sore throat)
- Kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito, at hindi ito dahil sa kondisyong pangkalusugang mayroon ka na kagaya ng hika o emphysema, maaaring mayroon kang COVID-19 at dapat kang manatili sa bahay.

Sino ang dapat magpasuri para sa COVID-19?

- Dapat lamang gawin ang mga pagsusuri para sa mga taong kinakailangang ma-ospital para sa malubhang sakit gaya ng pneumonia. Pinoprotektahan nito ang mga manggagawa ng

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

pangangalagang pangkalusugan at maaaring maapektuhan ang mga opsyon sa paggagamot.

- Sa pagkakataong ito, kung mayroon kang mga sintomas, ipagpalagay mo na mayroon kang COVID-19. **Hindi** mababago ng positibong pagsusuri ang sasabihin sa iyo ng doktor na dapat mong gawin upang bumuti. Ang pinakamabuting gawin ay manatili sa bahay.
- Kung bahagya lamang ang pagsama ng iyong pakiramdam, maililigtas mo ang buhay ng iba pang New Yorker sa pamamagitan ng pananatili sa bahay upang masigurong ang mga mapagkukunan ng suporta (resources) ay napupunta sa mga pinakanangangailangan ng mga ito. **Alagaan ang iba sa pamamagitan ng pananatili sa bahay.**

Ano ang dapat kong gawin kung nagkasakit ako nang may mga sintomas ng COVID-19?

- **Kung mayroon kang kakaunti o mga bahagyang sintomas, manatili sa bahay. Hindi ka dapat humingi ng medikal na pangangalaga o subukang magpasuri.** Sa pamamagitan ng pananatili sa bahay, binabawasan mo ang posibilidad ng paghawa sa iba, kabilang ang mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan na kailangan upang pangalagaan ang may malulubhang karamdaman.
- Kung ikaw ay nasa edad na mahigit 50 taon o may mga talamak (chronic) na kondisyon, kumunsulta sa iyong doktor. Maaaring gustuhin nilang subaybayan ka nang mas mabuti.
- Kung hindi mawala-wala o lumala ang iyong mga sintomas pagkatapos ng tatlo o apat na araw, kumunsulta sa iyong doktor.
- Manatili sa bahay ng hindi bababa sa pitong araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas. Siguraduhing wala kang lagnat ng tatlong araw nang hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat, gaya ng Tylenol o ibuprofen. Siguraduhin ding bumuti ang iyong pag-ubo at pananakit ng lalamunan bago ka bumalik sa iyong normal na gawain. Kung hindi ka nagkaroon ng lagnat, manatili sa bahay ng hindi bababa sa tatlong araw pagkatapos magsimulang bumuti ng iyong mga sintomas.
- Kung lalabas ka upang magpatingin sa doktor, magsuot ng face mask kung mayroon. Kung maaari, sumakay sa sariling sasakyan, umupo sa likod at ibaba ang bintana.
- Kung mayroon kang mas malulubhang karamdaman, gaya ng kahirapan sa paghinga at napakataas na lagnat, pumunta sa emergency department. Tumawag sa **911** kung kailangan mo agad ng tulong.

Ano ang dapat kong gawin kung may sakit ako sa bahay? Ipagpalagay na mayroon kang COVID-19!

- Huwag umalis ng iyong bahay maliban kung magpapagamot o para tugunan ang ibang mahahalagang pangangailangan, gaya ng pamimili ng mga grocery.
- Huwag pumasok sa paaralan o trabaho.
- Huwag sumakay sa pampublikong transportasyon. Huwag gumamit ng mga ride share o taxi.
- Ihiwalay ang iyong sarili sa iba sa iyong bahay, hangga't maaari. Manatili sa ibang kuwarto. Gumamit ng hiwalay na banyo kung mayroon. Kung pareho ang ginagamit na banyo, i-disinfect nang madalas ang mga nahawakang ibabaw ng mga bagay pagkatapos ng bawat paggamit.
- Magsuot ng face mask kung mayroon kapag kailangan mong pumunta sa mga lugar kasama ang iba.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisyu o manggas ng iyong suot na damit kapag bumabahing o umuubo. Huwag gamitin ang iyong mga kamay upang takpan ang iyong pagbahing o pag-ubo. Itapon agad ang mga tisyu at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos.
- Linisin ang mga ibabaw na madalas hawakan, gaya ng mga counter, hawakan ng pinto (doorknob), kagamitan sa banyo at telepono. Linisin ang mga ito pagkatapos ng bawat paggamit o ng hindi bababa sa isang beses kada araw. Gamitin ang panlinis na spray o wipe sa bahay.
- Huwag ipagamit ang mga personal na kagamitan sa bahay, gaya ng mga salamin sa mata, tasa, kubyertos at tuwalya.
- Huwag magpapasok ng mga bisita sa bahay.

Nakumpirma akong mayroong COVID-19 o may sakit ako at maaaring mayroong COVID-19. Gaano ako katagal dapat manatili sa bahay?

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

- Kung nagkaroon ka o maaaring nagkaroon ka ng COVID-19, manatili sa bahay ng pitong araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas, at ng tatlong araw pagkatapos mawala ang iyong lagnat nang hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat, gaya ng Tylenol at ibuprofen, at bumuti ang iyong mga sintomas na pag-ubo at pananakit ng lalamunan (sore throat)
- Kung hindi ka nagkaroon ng lagnat, manatili sa bahay ng hindi bababa sa tatlong araw dahil nagsisimula nang bumuti ng iyong mga sintomas.

Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang iba mula sa COVID-19?

- Iwasan ang lahat ng mga hindi kinakailangang kaganapan, pagbibiyahе o mga pakikisalamuha. Manatili sa bahay hangga't maaari.
- Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung walang sabon at tubig.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisyu o manggas ng iyong suot na damit kapag bumabahing o umuubo. Huwag gamitin ang iyong mga kamay.
- Huwag ipanghipo sa iyong mga mata, ilong o bibig ang mga hindi nahugasang kamay.
- Huwag makipagkamay. Sa halip ay kumaway o makipagsikuhan (elbow bump).
- Higit pang subaybayan ang iyong kalusugan kaysa karaniwan para sa mga sintomas ng sipon o trangkaso.
- Lumikha ng higit pang personal na espasyo sa pagitan mo at ng ibang tao. Ang tawag dito ay paglayo sa mga tao (social distancing).

Paano ko isasagawa ang paglayo (pisikal) sa mga tao?

- Manatili sa bahay hangga't maaari.
- Lumikha ng higit pang pisikal na espasyo sa pagitan mo at ng ibang tao.
- Magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan sa pagitan mo at ng iba, sa tuwing posible.
- Huwag sumama sa malaking pagtitipon.
- Magtrabaho sa bahay kung posible.
- Iwasan ang lahat ng hindi kinakailangang pagbibiyahе.
- Iwasan ang lahat ng hindi kinakailangang pakikisalamuha.

Ano ang maaari kong gawin upang tumulong sa ibang New Yorkers?

- Manatili sa bahay kung masama ang iyong pakiramdam.
- Kung hindi masama ang iyong pakiramdam, manatili sa bahay hangga't maaari at gawin ang paglayo (pisikal) sa ibang tao.
- Huwag humiling ng pagsusuri para sa COVID-19 maliban kung may sakit ka at hindi bumuti ang iyong pakiramdam ng tatlo hanggang apat na araw. Kung mayroon kang kaunti o bahagyang mga sintomas, huwag humingi ng medikal na pangangalaga. Ito ay magpapahintulot sa mga New Yorkers na may mas malubhang sakit sa ma-access ang pangangalagang kailangan nila.
- Huwag mag-imbak (hoard) ng mga face mask. Kailangan ng ating mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ang mga face mask upang manatiling malusog at pangalagaan ang pinakakritikal na may sakit.

Para sa higit pang impormasyon at suporta:

- Para sa mga real-time na update, i-text ang "COVID" sa 692-692. Maaaring maiangkop ang mga singil sa mga mensahe at data.
- Bumisita sa nyc.gov/coronavirus para sa mga karagdagang mapagkukunan ng suporta at impormasyon.
- Kung kailangan mo ng tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan (provider), nagkaloob ng pangangalaga ang NYC Health at mga Ospital sa lahat ng New Yorkers, anuman ang katayuang pang-imigrasyon, katayuan ng insurance o kakayahan sa pagbabayad. Tumawag sa 844-NYC-4NYC (844-692-4692) o **311**.
- Kung nababalisa ka, nai-stress o naliligalig, makipag-ugnay sa mga counselor na may kasanayan sa NYC Well, ang kumpidensyal na helpline ng Lungsod. Tumawag sa 888-NYC-WELL (888-692-9355) o i-text ang "WELL" sa 65173. O makipag-chat online sa nyc.gov/nycwell.