

## Mga Hakbang Para Makatulong na Protektahan Laban sa Coronavirus COVID-19

### Tungkol sa Coronavirus COVID-19

- Tumutugon ang Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sa pagkalat ng sakit sa respiratoryong dulot ng bagong Coronavirus (COVID-19) na unang natukoy sa Tsina at ngayon ay kumalat na sa maraming bansa kasama ang U.S.
- Ayon sa CDC, ang mga pasyenteng may COVID-19 ay naulat na may banayad hanggang malalang respiratoryong sakit. Ang mga sintomas ay maaaring lumabas 2-14 araw matapos malantad at kasama ang lagnat, ubo at hirap sa paghinga.
- Tawagan ang iyong healthcare professional kung magkaroon ka ng sintomas o napalapit sa taong kilalang mayroong ganoong sakit, o kung kamakailan kang bumiyaha mula sa lugar na may malawakan o patuloy na pagkalat sa komunidad ng sakit.
- Ang sumusunod na mga payo sa kalusugan at pagiging handa ay makakatulong sa iyong manatiling malusog at maghanda sa posibleng mga abala dahil sa coronavirus. Pinakamahalaga, manatiling may impormasyon tungkol sa pinakabagong impormasyon sa pagbisita sa website ng CDC sa [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

### Para Makatulong na Mapigilan ang Pagkalat ng Mga Respiratoryong Sakit, Gumamit ng Mga Kagawiang Mabuti sa Kalusugan:

- Iwasan ang malapitang kontak sa mga taong may sakit.
- Hugasan ang mga kamay mo nang madalas gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo man lang (ang tagal na aabutin sa pagkanta mo ng 'Happy Birthday' ng dalawang beses) o, kung walang sabon, gumamit ng hand sanitizer ng may 60 porsiyentong alkohol man lang.
- Iwasang hipuin ang mga mata, ilong at bibig mo.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka.
- Takpan ang ubo mo o bumahing sa tisyu, pagkatapos ay itapon ito sa basurahan. Kung walang tisyu, umubo o bumahing sa siko mo, hindi sa mga kamay mo.
- Linisin at i-disinfect ang mga surface na madalas hipuin gamit ang regular na panlinis na spray o pamunas.
- Sundan ang mga rekomendasyon ng CDC sa paggamit ng mga facemask, na para matulungan ang mga taong nagpapakita ng sintomas ng COVID-19 na mapigilan ang pagkalat ng sakit sa ibang tao, at para sa mga pangkalusugang manggagawa at mga tagapagbigay ng pag-aalaga sa mga saradong kalagayan.
- Magsagawa ng mga kagawian na mabuti sa kalusugan: matulog, kumain ng masustansiyang pagkain, uminom ng fluids, maging pisikal na aktibo at pamahalaan ang stress.
- Ang trangkaso at pneumococcal na sakit ay ang mga nangungunang dahilan ng maiiwasan dahil sa bakunang respiratoryong sakit sa U.S., kaya protektahan ang sarili mo ng taunang bakuna sa trangkaso at kung nararapat, ang bakuna sa pulmunya.

### Para Ihanda ang Sambahayan niyo para sa Posibleng Pagkalat ng COVID-19 sa U.S., Gumamit ng Mga Kagawiang Paghahanda:

- Kumuha ng 2-linggong supply man lang ng mga staple na pagkain, produkto para sa bahay at kalinisan, kung pinanatili sa bahay (isang pinakamabuting kagawian para madagdagan ang pagiging handa mo para sa anumang peligro).
- Magpanatili ng regular na supply ng kasalukuyang de-resetang gamot, na may 30-araw man lang na supply ng mga kailangang pangkalusugang bagay.
- Matuto kung paano magbibigay ng gabay ang iyong lokal na pampublikong pangkalusugang awtoridad sa komunidad mo at manatiling may kaalaman.
- Matutunan kung paano balak ng paaralan ng mga anak mo o daycare at ang lugar ng trabaho mo na pamahalaan ang posibleng pagkalat. Gumawa ng plano para mapagbigyan ang anumang pagsasara, kanselasyon ng kaganapan o mga pagpapaliban.
- Kung nag-aalaga ka ng mga matatandang adult o mga bata, magplano at maghanda sa pag-aalaga sa kanila, kung sila man o ikaw ay magkasakit.

Marso 6, 2020