

## Kaya Nating Taluning Magkakasama ang COVID-19

---

Puwedeng ipamahagi ang talaan ng impormasyong ito sa tauhan ng nagtitinda at sa mga direct support professional (DSPs) para matulungan silang malaman ang mga pangunahing impormasyon tungkol sa COVID-19 at paano ito mapipigilan. Ang pinakamahalagang bagay na dapat tandaan ng mga DSP ay sundin ang mga patakaran ng inyong ahensya. Mahalaga na alam mo ang mga patakaran, kabisado ang mga nakasulat dito, at sinusunod mo ang mga ito. Puwedeng mabawasan ng mga DSP ang kanilang panganib na mahantad kapag sinusuportahan ang mga posibleng pasyente ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagsunod sa pagpigil sa impeksyon ng CDC at mga gabay sa pagkontrol, na binalangkas sa ibaba.

### Ano ang COVID-19?

COVID-19 ang opisyal na pangalan na ibinigay sa novel (bago) coronavirus. Puwedeng napakadaling kumalat ng virus sa pagitan ng mga tao, lalo na sa mga bahay, ospital, at iba pang kulong na lugar.

Sa kasalukuyan, walang bakuna na pamprotekta laban sa COVID-19. Ang pinakamabisang paraan ng pag-iwas na mahawa ay gawin ang araw-araw na mga aksyon sa pag-iwas, tulad ng pag-iwas na mapalapit sa mga taong may sakit at ang madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay. Nakakaapekto rin ang virus na ito sa mga taong may mga kapansanan sa isip, sa mga may edad, at may mga kasalukuyang kondisyon — hindi lamang sa mga may karamdaman sa paghinga.

### Ano ang mga Sintomas?

Nagkakaroon ang mga taong may COVID-19 ng katamtaman hanggang sa malalang sakit sa paghinga na may mga sintomas ng

- lagnat
- ubo
- pangangapos ng paghinga

### Paano Ko Mapoprotektahan ang Sarili Ko at ang mga Taong Sinusuportahan Ko?

Puwedeng madala ang virus sa maliliit na patak ng paghinga na pumapatak kapag inuubo ang mga ito o ibinahin. Puwede rin itong mailipat kapag hinawakan natin ang bagay na kontaminado at pagkatapos ay mahawakan ang mukha natin.

- Iwasang mapalapit sa mga taong may sakit.
- Iwasang mahawakan nang hindi nahugasang mga kamay ang iyong mga mata, ilong, at bibig.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon nang hindi bababa sa 20 segundo. Gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng di bababa sa 60% alkohol kung walang available na sabon at tubig.

## Ano ang Gagawin Kung Nararamdaman Mong May Sakit Ka

Kung nahantad ka sa coronavirus o sa palagay mo mayroon ka na nito at may lagnat o mga sintomas tulad ng pag-ubo o nahihirapang huminga, tawagan ang doktor. Papayuhan ka nila kung kailangan ka bang suriin, paano susuriin, at paano ka makapagpapagamot nang hindi makakahawa sa iba o mahahantad ang iba.

- Manatili sa bahay kapag may sakit.
- Takpan ng tisyu ang bibig kapag umuubo o bumabahin, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan.
- Linisin at i-disinfect ang mga madalas hinahawakang bagay

## Mga Mapagkukunan ng COVID-19

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
- <https://nadsp.org/wp-content/uploads/2020/03/CDC-One-sheet-2.pdf>

## Paano Makakapanatiling Malusog at Walang COVID-19

**Laging magsabon! Hugasan nang madalas ang mga kamay mo nang hindi bababa sa 20 segundo**



TIP: Maghanap ng awit na kakantahin nang dalawang beses gaya ng "Happy Birthday"

TIP: Tiyaking malilinis ang kasuluk-sulukan ng iyong mga kamay

**Takpan ang iyong mga bibig ng tisyu o laylayan ng damit kapag umuubo o bumabahin**



TIP: Tiyaking maitapon kaagad ang iyong mga tisyu pagkatapos gamitin

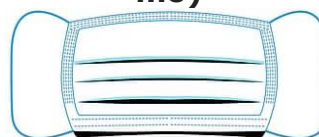
**Iwasang hawakan ang iyong mukha - sa ganyang paraan nakapasok ang mikrobyo sa iyong katawan**



**MANATILI SA BAHAY** kung masama ang iyong pakiramdam -  
**MANATILI SA BAHAY** kung mayroon kang miyembro ng pamilya na may sakit -  
**MANATILI SA BAHAY** *hangga't posible*



**Takpan ang iyong bibig at ilong kapag nasa publiko (kung maaari mo)**



**Linisin ang mga bagay sa paligid mo tulad ng mga doorknob, lamesa, at telepono**



**Subukang isaayos ang mga pagbiyahe nang ilang buwan mula ngayon**



**Tawagan ang iyong doktor bago ka bumisita sa kanya**

