



## COVID-19 at Pagbabakuna

Ang bilang ng mga kaso ng COVID-19 ay biglang tumaas sa nakaraang dalawang buwan. Ang mga bagong kasong ito ay kadalasang sanhi ng bago, lubhang nakakahawa at mas matinding mga variant ng COVID-19.

Mahalagang magpabakuna. Mas malamang na mahawaan at magkalat ng virus ang mga hindi pa nabakunahan.

### Ano ang variant ng COVID-19?

Ang mga virus tulad ng COVID-19 ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon at lumikha ng iba pa. Ang isang variant, tulad ng Delta, ay pagbabago sa virus na dulot ng genetic mutation. Ang paggaling mula sa impeksyon ng COVID-19 ay karaniwang nakapagbibigay ng resistensya nang ilang buwan. Gayunpaman, maaaring hindi makilala ng immune system ng katawan ang isang variant, kaya ang resistensya ng katawan laban sa COVID-19 ay maaaring hindi kasing epektibo laban sa isang variant.

### Mga COVID-19 na Bakuna

Pinakamahasay na paraan ang pagbabakuna upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Ipinakikita ng pananaliksik na ang mga bakuna laban sa COVID-19, tulad ng sa Pfizer, Moderna, at Johnson & Johnson, ay ligtas at epektibo para maiwasan ang mga malubhang sakit, pagkaka-ospital at pagkamatay, at mabisa laban sa maraming bagong variant.

### Saan ako maaaring magpabakuna?

Ang lahat ng taga-California na 12 taong gulang o pataas ay kwalipikado para sa libreng pagbabakuna laban sa COVID-19. Para mabakunahan, makipag-ugnay sa iyong tagapagkaloob ng medikal na pangangalaga o tumawag sa **(833) 422-4255**; o gamitin ang [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) upang makapagrehistro para sa pagpapabakuna. Mayroong mga opsyon para sa mga appointment, walk-in, at isinasagawa sa bahay.

Tandaan:

- Magdala ng alinman sa mga dokumentong ito ng pagkakakilanlan: ID ng mag-aaral, library card, kontrata sa pag-upa, utility bill, REAL ID, lisensya sa pagmamaneho o ID card ng estado, o pasaporte.
- **Hindi mo kailangan ng isang ID na inisyu ng gobyerno para makapagpabakuna.** Kwalipikado ang mga indibidwal para makatanggap ng bakuna anuman ang kanilang katayuan biglang migrante.
- Maglaan ng sapat na oras para sagutan ang ilang form para sa pasyente pagkarating mo.
- Asahang mananatili nang 15-30 minuto pagkatapos ng iyong bakuna kung sakaling may kakaiba ngunit ligtas na magagamot na allergic reaction.

### I-download ang Impormasyon tungkol sa Bawat Bakuna sa Iba't Ibang Wika

[Get the Facts on Vaccines \(ca.gov\)](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Get-the-Facts-on-Vaccines.aspx)

#### Mga Pangkalahatang Impormasyon:

[Which Vaccine is Right for Me Fact Sheet](#)

#### Pangkalahatang Ideya Tungkol sa Bakuna:

[Different COVID-19 Vaccines | CDC](#)

#### Bakuna ng Pfizer:

[Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine Overview and Safety | CDC](#)

#### Bakuna ng Moderna:

[Moderna COVID-19 Vaccine Overview and Safety | CDC](#)

#### Bakuna ng Johnson & Johnson:

[Johnson & Johnson's Janssen COVID-19 Vaccine Overview and Safety | CDC](#)



Ang mga Bulletin hinggil sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng Mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapaglaan ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na panganib na kaugnay sa ating komunidad.

## Mga Kinakailangan at Rekomendasyon ukol sa Pamublikong Kalusugan

Iminumungkahi ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health, CDPH) na protektahan ang iyong sarili at pamilya laban sa COVID-19 at mga variant nito sa pamamagitan ng pagsagawa ng mga sumusunod:

- **Magpabakuna**

- Ito ay ligtas, epektibo, at libre!

- **Magsuot ng Mask Kapag Kinakailangan**

- Dapat magsuot ng mask ang lahat ng kawani at indibidwal sa mga lugar para sa pangangalaga ng kalusugan.
- Dapat patunayan ng mga kawani sa mga [lugar para sa pangangalaga ng kalusugan](#), tulad ng mga ospital, ICF, at mataas ang panganib na mga lugar kung saan magkakasamang nakatira ang mga tao, na sila ay nabakunahan na o sumailalim nang di-kukulangin sa lingguhang COVID-19 testing.
- Dapat magsuot ang lahat ng mask sa pamublikong transportasyon.
- Kung ikaw ay hindi nabakunahan o [hindi ganap na nabakunahan](#), dapat kang magsuot ng mask sa lahat ng loobang espasyo (indoor space) na pamublikong lugar at kailangang magsuot ng mask sa mga matataong pamublikong lugar sa labas.
- Kung ikaw ay nabakunahan na, iminumungkahi pa rin ng estado na magsuot ng mask sa mga loobang pamublikong lugar or matataong lugar sa labas.
- Iniaatas ng ilang county na magsuot ng mask ang lahat kahit na sila ay nabakunahan na. Sundin ang mga tagubilin ng kagawaran ng pamublikong kalusugan ng inyong county: [Mga Link sa mga Tanggapan ng County](#)



- **Ipagpatuloy ang Wastong Paghuhugas ng Kamay**

- **Buksan ang mga Bintana sa mga Loobang Espasyo**

- Ang pagkakaroon ng sariwang hangin at magandang pagdaloy ng hangin ay nakakatulong na mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Panatiliing bukas ang mga bintana at pintuan kung maaari at panatiliing napapaikot ang hangin ng aircon at heating system hangga't maaari.

- **Kung Masama ang Iyong Pakiramdam, Manatili sa Bahay at Magpasuri**

- Mga karaniwang sintomas ng COVID-19 ([CDC](#)): pag-ubo, pangangapos ng hininga, nahihirapang huminga, lagnat o panginginig, pananakit ng kalamnan or katawan, pagsusuka o pagtatae, pagkapagod, pananakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, pagbabara ng ilong o tumutulong sipon, at biglang pagkawala ng panlasa o pang-amoy.
- Kung sa iyong palagay ay maaaring may COVID-19 ka, makakahanap ka ng testing center dito: [Finding a Testing Site \(arcgis.com\)](#)



- **Magpatala sa CA Notify**

- Kung mayroon kang smartphone, maaari kang magpatala para sa mga alerto upang mapaalam sa iyo kung ikaw ay nahantad sa COVID-19 sa pamamagitan ng [CA Notify](#). Makakakuha ka rin ng impormasyon tungkol sa mga susunod na hakbang.



Ang mga Bulletin hinggil sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng Mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapaglaan ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na panganib na kaugnay sa ating komunidad.