

Impormasyon tungkol sa COVID-19

Ini-update noong Enero 27, 2022

I-click ang isa sa mga link sa ibaba para direktang pumunta sa alinman sa mga paksang nasa dokumentong ito:

[Pangkalahatang Impormasyon](#)

[Pag-iwas](#)

[Patnubay sa Pagsusuot ng Mask](#)

[Mga Bakuna at Booster Shot](#)

[Ang Iyong mga Karapatan](#)

[Edukasyon](#)

[Trabaho](#)

Pangkalahatang Impormasyon

Makikita ang pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19 sa website ng Estado para sa COVID-19:

www.covid19.ca.gov

Kabilang sa website ng Estado para sa COVID-19 ang:

- Impormasyon at mga detalye tungkol sa mga test, kaso, pagkakaospital, at pagkamatay
- Impormasyon tungkol sa kung paano magpabakuna o makakuha ng booster shot, at saan ito gagawin
- Ang lahat ng pinakabagong panuntunan, patnubay, tip sa pagbibiyaha, social media toolkit para sa mga organisasyon, at marami pa

Para sa impormasyon at mga tanong tungkol sa COVID-19, tumawag sa 833-422-4255. Sinasagot ang tawag mula Lunes hanggang Biyernes mula 8 a.m. hanggang 8 p.m., at sa mga araw ng Sabado at Linggo mula 8 a.m. hanggang 5 p.m.

May ibang mga panuntunan ang ilang county para sa mga pantakip sa mukha, mga pampublikong espasyo, at pagbibiyaha. Matatagpuan mo ang link sa kagawaran ng pampublikong kalusugan ng iyong county para sa higit na impormasyon, mula sa site na ito:

<https://www.cdph.ca.gov/Pages/LocalHealthServicesAndOffices.aspx>.

Nagkokolekta kami ng datos para sa mga kaso, pagkamatay, at pagbabakuna sa mga taong pinaglilingkuran ng mga regional center, batay sa kung ano ang naiuulat sa mga regional center:

<https://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/data/>

[Tandaan: Dahil hindi kinakailangan ang karamihan ng pag-uulat, mangyaring basahin ang mga talababa (footnote)]

Pag-iwas sa COVID-19

Maaari kang tumulong na pigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng:

- Pananatili sa bahay kung masama ang iyong pakiramdam
- Paghuhugas ng iyong kamay nang madalas gamit ang sabon at maligamgam na tubig
- Pagtakip ng iyong bibig gamit ang isang pantakip ng mukha o mask kapag malapit ka sa ibang tao.
- Pagpapanatili ng anim na talampakan na distansya sa pagitan mo at ng ibang tao (pagdidistansya sa kapwa/social distancing)
- Ganap na pagpapabakuna at ng anumang inirerekomendang booster shots

Maaaring mahirap ang makipag-usap sa ibang tao, kabilang ang mga kapamilya at kaibigan, tungkol sa mga benepisyo ng pagpapabakuna laban sa COVID-19.

Subukang makinig nang hindi nanghuhusga at alamin ang dahilan para sa kanilang mga pag-aalala. Kasama sa mga bagay na tatandaan na makakatulong sa iyong makipag-usap sa iba tungkol sa mga bakuna ang:

- Makinig sa mga tanong nang hindi nanghuhusga
- Magbigay ng mga tanong na hindi masasagot lamang ng oo o hindi upang malaman ang mga alalahanin
- Humingi ng pahintulot para magbahagi ng impormasyon
- Tulungan silang mahanap ang sarili nilang dahilan para magpabakuna
- Tulungan silang makapagpabakuna

Patnubay sa Pagsusuot ng Mask

Ang pinakabagong patnubay sa mga mask ay nag-aatas sa lahat ng tao sa California na magsuot ng mask sa mga loobang pampublikong espasyo at lugar ng trabaho, hanggang sa Pebrero 15, 2022. Pagkatapos ng petsang iyon, mangyaring tingnan ang website na ito <https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/> para sa pinakabagong impormasyon.

Ang mga sumusunod ay may iksemsyon sa pagsusuot ng mask sa lahat ng oras:

- Mga mas bata sa dalawang taong gulang. Ang maliliit na bata ay hindi dapat magsuot ng mask dahil sa panganib na hindi makahinga
- Mga taong may medikal na kondisyon, kondisyon sa kalusugang pangkaisipan, o kapansanan na pumipigil sa kanilang makapagsuot ng mask. Kabilang sa mga ito ang mga taong may medikal na kondisyon kung saan makakasagabal sa kanilang paghinga ang pagsusuot ng mask, o mga taong walang malay, walang kakayahan, o kaya ay hindi maaalis ang mask nang walang tulong
- Mga taong may kahinaan sa pandinig, o nakikipag-usap sa mga taong may kahinaan sa pandinig, kung saan ang kakayahang makita ang bibig ay mahalaga para sa komunikasyon
- Mga taong maaaring may panganib na nauugnay sa kanilang trabaho kung magsusuot sila ng mask, na tinukoy ng mga tagapangasiwa sa lokal, estado, o pederal o ng mga patnubay sa kaligtasan sa lugar ng trabaho

Mga Bakuna at Booster Shot

Ang mga bakuna laban sa COVID-19 ay ligtas at epektibo. Nakakapagligtas ng buhay ang mga bakuna at nakakatulong na mabawasan ang naospital at namamatay. Tinitiyak ng mga siyentipiko, pederal na pamahalaan, at ng grupo ng mga dalubhasa sa maraming estado sa kanluran na ligtas ang bawat bakuna. Milyun-milyong tao sa California at Estados Unidos ang ligtas nang nakatanggap ng mga bakuna laban sa COVID-19.

Upang magpa-iskedyul ng iyong pagbabakuna, maaari kang:

- Magtanong sa iyong doktor sa pangunahing pangangalaga (primary care doctor) o plano ng segurong pangkalusugan (health insurance plan)
- Bumisita sa isang lokal na lugar tulad ng CVS, Walgreens, RiteAid, Walmart, Albertsons/Safeway, ilang klinikang medikal at para sa agarang pangangalaga, mga drive-through na lugar, at iba pang mga lokasyon. Ang lahat ng lugar na ito ay nagbibigay ng pagbabakuna
- Mag-sign up para sa isang appointment sa <https://myturn.ca.gov>. o tumawag sa 833-422-4255. Ang alinman sa mga ito ay magpapahintulot sa iyo na magpaiskedyul ng isang appointment saanman sa Estado, sa humigit-kumulang 250 wika. Kabilang dito ang mga permanenteng lokasyon, isang beses na nagkiklinika para sa mga grupo, at maaaring makatulong sa transportasyon at/o mga opsyon na isagawa sa bahay din. Makukuha ang parehong bakuna laban sa COVID-19 at trangkaso rito.
- Ang pederal na website, <https://www.vaccines.gov/>, ay matutulungan ka rin na makahanap ng mga bakuna laban sa COVID-19 at trangkaso.

Hindi mahalaga ang iyong segurong pangkalusugan o katayuan sa imigrasyon. Walang magtatanong tungkol sa iyong katayuan sa imigrasyon kapag nagpabakuna ka.

Ang talahanayan sa link sa website sa ibaba ay nagpapakita ng kung sino ang karapat-dapat na makatanggap ng mga bakuna. Ang sinumang nasa 5 taong gulang at pataas ay maaaring magpabakuna.:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html>

Huwag magpabakuna habang may sakit ka ng COVID-19. Maghintay hanggang sa gumaling ka na at natutugunan ang mga pamantayan para sa pagtatapos ng pagbubukod ng sarili. Nalalapat din ang patnubay na ito sa mga taong nakakuha ng COVID-19 sa pagitan ng kanilang una at pangalawang dosis.

Bagaman maaaring mas mabuti na ang iyong katawan para labanan ang mga impeksyon ng COVID-19 pagkatapos mong magkasakit nito, ang pagbabakuna at mga booster shot ay nakakapagbigay ng higit na proteksyon. Mas mabuti ang iyong proteksyon laban sa COVID-19 kapag nagpabakuna.

Upang matulungan kang pumili sa mga maaaring makuhang bakuna, tingnan ang impormasyong makikita rito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/Which-Vaccine-is-Right-for-Me-Fact-Sheet.pdf>

Dapat magbigay ang lahat ng tao ng pahintulot bago mabakunahan. Dapat makakuha ng pahintulot (nakasulat, telepono, o video) ang tagapagkaloob ng pagbabakuna/booster mula sa magulang, tagapag-alaga, o iba pang tao na may legal na kustodiya bago magbakuna ng taong wala pang 18 taong gulang. Ang mga legal na nakalaya sa magulang ng menor de edad (emancipated minor) ay hindi saklaw ng iniaatas ito.

Kung nakompromiso ang immune system ng iyong katawan dulot ng iba pang medikal na kondisyon, tingnan ang karagdagang impormasyon na ito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ThirdVaccineDoseQandA.aspx>

Ang iba ay walang side effect mula sa pagbabakuna o booster shot. Ang ilang kilalang side effect ng mga bakuna ay kadalasang banayad, at maaaring may kasamang lagnat, panlalamig, pananakit ng braso o pamamaga ng parte kung saan tinurukan, at pagkapagod. Nawawala ang mga ito pagkalipas ng ilang oras o ilang araw. Ang mga taong nagkaroon na ng allergic reaction dati sa isang bakuna laban sa trangkaso o iba pang bakuna ay dapat makipag-usap sa kanilang doktor bago magpabakuna laban sa COVID-19.

Inaprubahan ng pederal na Food and Drug Administration (FDA) ang mga paggamot para sa mga taong may banayad na kaso ng COVID-19 ngunit may mataas na panganib (dahil sa kanilang edad o kondisyon sa kalusugan) na magkasakit nang malubha at kailanganing maospital.

Para sa mga taong mataas ang panganib na magkasakit nang malubha, naglabas ang FDA ng mga Awtorisasyon para sa Pang-emerhensyang Paggamit (Emergency Use Authorization, EUA) para sa ilang paggamot para sa COVID-19, kasama na ang monoclonal antibody at oral antiviral na mga gamot:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/treatments-for-severe-illness.html>

Iba pang impormasyon:

1. Kung may mga tanong ka tungkol sa bakuna at maaaring epekto nito sa iyo, makipag-usap sa iyong doktor.
2. Walang bakuna, para sa anumang sakit, na 100% epektibo. Tinuturuan ng mga bakuna ang iyong katawan na kilalanin at labanan ang virus o sakit. Umaabot nang humigit-kumulang sa dalawang linggo bago maging ganap na epektibo ang proteksyong ibinibigay ng mga bakuna.
3. Wala sa mga bakuna ang makakapagbigay sa iyo ng COVID, at hindi ka nila magagawang magpositibo para sa virus.
4. Ligtas magpabakuna kung buntis ka.

5. Walang microchip, baterya, at tracking device sa mga bakuna.

Ang Iyong mga Karapatan

Ang mga tumatanggap ng mga serbisyo ng regional center ay may ilang partikular na karapatan na makatanggap ng mga serbisyo at piliin ang kanilang pangangalagang pangkalusugan maliban kung may legal silang inawtorisahang tao na gawin ito para sa kanila. Kung sa tingin mo ay ipinagkakait ang iyong mga karapatan, maaaring makatulong ang Office of Clients' Rights Advocacy (OCRA). Matatawagan mo sila sa:

- Para sa Northern California 1-800-390-7032 (TTY 877-669-6023)
- Para sa Southern California 1-866-833-6712 (TTY 877-669-6023)
- O makakatawag ka nang direkta sa tagapagtaguyod para sa iyong regional center sa numerong nakalista sa webpage ng mga link ng kawani ng OCRA: <https://www.disabilityrightsca.org/what-we-do/programs/office-of-clients-rights-advocacy-ocra>

Edukasyon

Naglabas ang pederal na Mga Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit (Centers for Disease Control, CDC) at ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health, CDPH) ng patnubay para sa ligtas na pagbubukas ng mga paaralan para sa kindergarten hanggang ika-12 baitang (12th grade).

Kadalasang nagbibigay ang mga lokal na distrito ng paaralan ng karagdagang patnubay tungkol sa kung paano nila ipapatupad ang mga kinakailangan ng pederal at estado. Kung may mga tanong ka, makipag-ugnay sa iyong lokal na distrito ng paaralan. Maaaring makita ang isang listahan ng mga distrito ng paaralan ng California at mga paaralan dito:

<https://www.cde.ca.gov/SchoolDirectory/Topic>

Trabaho

Nagbibigay ang California Labor and Workforce Agency ng impormasyon, mga mapagkukunan, at online na pagsasanay para sa parehong empleyado at employer, sa mga paksang mula sa pinansyal na tulong hanggang sa kaligtasan sa lugar ng trabaho:

<https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019/>

Sa mga lugar ng trabaho, patuloy na napapailalim ang mga employer sa Cal/OSHA COVID-19 Emergency Temporary Standards (ETS) o ang Cal/OSHA Aerosol Transmissible Diseases (ATD) Standard para sa ilang lugar ng trabaho at dapat sumangguni sa mga regulasyong iyon para sa mga karagdagang naaangkop na mga kinakailangan.

Narito ang pinakabagong impormasyon tungkol sa mga pamantayan ng California para sa lugar ng trabaho:

<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/>

Ang Employer Vaccination Toolkit (<https://saferatwork.covid19.ca.gov/employer-vaccination-toolkit/>) ay nagbibigay ng lahat ng impormasyong kailangan mo para:

- Makipagtulungan sa mga lokal na provider para sa mga pagbabakuna na hindi sa lugar ng trabaho mismo (offsite)
- Humiling ng mobile clinic sa lugar ng trabaho
- Tulungan ang mga empleyado na maghanap at mag-book ng mga appointment sa pagbabakuna
- Magbahagi at mag-promote ng mga mapagkukunan na sumusuporta para magpabakuna ang mga empleyado

Ang mga taong may ilang partikular na trabaho ay kinakailangan na mabakunahan at marahil ay mabigyan din ng (mga) booster shot, maliban kung may kwalipikado silang dahilan para hindi masaklaw dahil sa medikal na kondisyon o sumasalungat na paniniwala sa relihiyon, o nagtatrabaho sa isang partikular na sitwasyon. Sa California, kabilang sa mga taong ito ang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, mga taong nagtatrabaho sa mga lugar kung saan nagtitipun-tipon ang maraming tao, mga empleyado ng estado, at mga guro sa K-12 at mga kawani ng paaralan. Kung may iksemasyon ang isang tao ng iniaatas na ito, maaari pa rin siyang atasang magpa-test nang kahit isang beses kada linggo, magsuot ng mask, at gumamit ng kagamitang pamproteksyon tulad ng guwantes o sanitizer. Maraming mga detalye at sitwasyon, kaya mangyaring tingnan ang website ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California para sa kasalukuyang patnubay at mga kautusan sa pampublikong kalusugan mula sa estado:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>

Maaaring hilingin ng employer na magpakita ka ng katibayan ng pagbabakuna at/o booster shot laban sa COVID-19. Hindi pinahihintulutan ang iyong employer na magtanong ng anumang impormasyon tungkol sa iyong kalusugan o (mga) medikal na kondisyon. Ang impormasyon tungkol sa katibayan ng pagbabakuna ay makikita rito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Vaccine-Record-Guidelines-Standards.aspx>