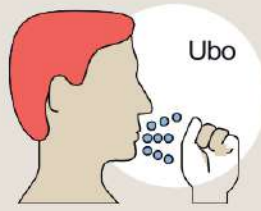
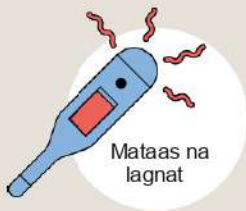


Maaari bang ako'y apektado ng coronavirus SARS-CoV-2?

- ▶ Kung nagbiyahe ka kamakailan sa isang apektadong lugar,
- ▶ Nagkaroon ka ng malapit na pakikipag-ugnayan sa isang taong may posibilidad o napatunayan na kaso ng coronavirus,
- ▶ at mayroon ka ng mga sumusunod na sintomas:



Dapat kang makipag-ugnayan sa 061 Salut Respon

na kung saan gagawa sila ng isang pag-aaral ng iyong kaso at ipapaalam sa iyo ang mga bagay na dapat mong sundin.

Ang SARS-CoV-2 coronavirus ay may klinikal na sintomas na katulad ng trangkaso. 80% ng mga kaso ay hindi malala. Bagama't sa kasalukuyan ay walang tiyak na paraan kung paano gamutin ito, maraming mga lunas upang pamahalaan ang mga sintomas. Ang mga lunas na ito ay maaaring makatulong para mapabuti ang pangangalaga ng kalusugan.

Para sa karagdagang impormasyon, kumunsulta sa canalsalut.gencat.cat/coronavirus tumawag sa **061** /Salut Respon

Mga hakbang upang maiwasan ang pagkalat ng SARS-CoV-2 coronavirus

MGA PANGKAHALATANG HAKBANG SA PAG-IWAS

- Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay.



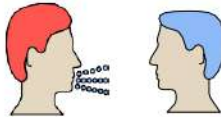
- Takpan ang bibig at ilong ng panyo, na isang beses lang gagamitin, o ng panloob na bahagi ng siko kapag umubo o bumahin. Maghugas kaagad ng kamay.



- Panatilihin na may distansya sa pagitan ng bawat isa (sa pagitan ng 1 hanggang 2 metro)



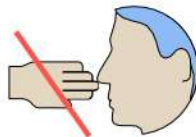
- Iwasan ang malapit na pakikipag-ugnayan sa mga taong may sintomas ng impesyon respiratorya.



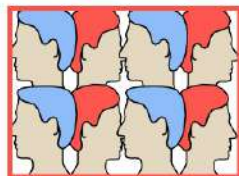
- Iwasan ang pagbabahagi ng pagkain at kagamitan ng walang wastong paglilinis na ginawa.



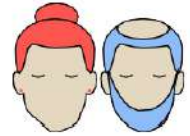
- Pagkatapos humawak ng mga bagay sa pampublikong lugar, iwasan ang paghawak sa bibig, ilong at mata ng hindi muna naghuhugas ng mga kamay.



- Iwasan ang mga pagpupulong at saradong lugar na maraming tao.



- Pangalagaan ang mga matatanda at mga taong may malalang sakit at iwasan ang pagbisita sa mga sentro kung saan sila nakatira.



- Hindi kinakailangang gumamit ng mask sa mga pampublikong lugar, maliban kung ipinag-utos ito ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.



- Iwasan ang maglakbay kung hindi mahalaga.



- Hinihiling na ang sinumang may sintomas o lagnat na manatili sa bahay at iwasang pumunta sa lugar ng trabaho at limitahan ang pakikisalamuha.



- Dapat maging responsable sa paggamit ng sistema ng kalusugan at pumunta lamang sa mga health center kung kinakailangan..



Kung masama ang pakiramdam,

tumawag sa

061 /Salut

Respon

at sasabihin nila ang dapat mong gawin.



Ano ang ibig sabihin ng home isolation?

- ▶ Ang home isolation ay nangangahulugan ng pananatili sa sariling tahanan at hindi paglabas sa mga pampublikong lugar.
- ▶ Ang pangunahing layunin ng mga hakbang sa pagpapatupad ng home isolation ay upang mapanatiling hiwalay ang virus at maiwasan ang pagkalat nito.
- ▶ Ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang siyang magdedesisyon kung ang isang tao ay kandidato para isailalim sa home isolation. Susuriin nila ang mga pamantayang klinikal, mga kalagayan ng kalusugan at panlipunang kapaligiran.
- ▶ Ang mga propesyonal sa pangangalaga sa kalusugan ay patuloy na makikipag-ugnayan sa apektadong tao at masusi nila itong susubaybayan.
- ▶ Ang mga taong nasa home isolation ay maaaring magpatuloy na manirahan kasama ang mga taong naninirahan sa kanilang tahanan at ang lahat ay kailangang magsagawa ng mga hakbang na ibibigay ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.



Para sa karagdagang impormasyon, kumunsulta sa canalsalut.gencat.cat/coronavirus tumawag sa **061** /Salut Respon



Mga hakbang na dapat gawin sa bahay pati na ang mga bata

Ipinapayo na huwag pumunta sa:

- mga ballparks
- mga sinehan
- mga restaurante
- mga lugar ng libangan
- mga parke, lalo na ang mga duyan at padulasan dahil ito ang mga bagay na sentro ng transmisyong sakit.
- bahay ng iba pang kaibigan
- Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga bahagi ng populasyon na nasa panganib:
 - Mga may edad na 65 taon pataas
 - Mga may malalang sakit o iyong mga may high blood, diabetes, sakit sa bato, sakit sa cardiovascular system, cáncer...)
 - mga taong ipinanganak o acquired na mahina ang immune system (kasama na rin ang mga taong kasalukuyang ginagamot)

At kung kinakailangang lumabas

- Dumaan sa mga open space
- Iwasan ang pakikisalamuha sa ibang tao
- Panatilihin ang distansya na hindi bababa sa isang metro sa pagitan ng bawat isa
- Hugasan ng maayos ang mga kamay.

Gamitin ang sentido komun. Ang mga kahaliling pagpupulong ay hindi dapat gawin kung sarado ang mga paaralan. Gawin natin ang mga hakbang sa payapang paraan at may paggalang sa ikabubuti ng lahat.