

COVID-19

Mga sanggunian para sa mga taong nakararanas ng kawalan ng tirahan

Isang bagong coronavirus ang COVID-19. Maaari itong magdulot ng bahagyang sakit, tulad ng karaniwang sipon, o malalang sakit, tulad ng pneumonia. Wala pang gamot o bakuna.

Kumakalat ito sa pamamagitan ng maliliit na patak ng likido kapag bumahing, umubo o nagsalita ang taong may virus.

Mga Sintomas



- Ubo.
- Paghingal o hirap sa paghinga.
- Puwede ring magkaroon ng lagnat, panginginig, pananakit ng kalamnan, sakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan o pagkawala ng panlasa o pang-amoy.

Kung mayroon ka ng mga sintomas na ito, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o



Ang quarantine ay nangangahulugang paghihiwalay ng isang taong **nalantad** sa COVID-19 para mapigilan ang pagkalat nito sa iba.

Ang pagbubukod ay nangangahulugang paghihiwalay ng isang taong **nahawahan** ng COVID-19 para mapigilan ang pagkalat nito sa iba.



Kung ikaw ay nalandad sa o nahawahan ng COVID-19, maaari kang i-refer ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa Temporary Care Center sa Tacoma para sa pagsusuri at pagpapagaling.

Protektahan ang iyong kalusugan.



Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig. Kuskusin sa loob ng 20 segundo. Banlawan at patuyuin gamit ang malinis na tuwalya.

Maaari mong gamitin ang estasyon ng hugasan ng kamay sa Parkland Sheriff substation.

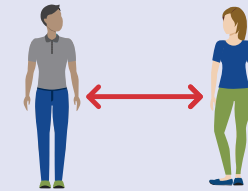


Gamitin nang madalas ang hand sanitizer. Ikuskos ito sa iyong mga kamay at daliri sa loob ng 20 segundo.

Maaari mong gamitin ang estasyon ng hand sanitizer sa Nativity House sa Tacoma.



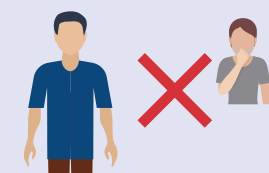
Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahing. Gumamit ng tisyu, siko mo, o kuwelyo ng damit mo.



Panatilihin ang layong 6 na talampakan mula sa iba.



Magsuot ng mask.



Iwasang makihalubilo sa mga taong may sakit.



Huwag hawakan ang iyong mukha o mask.



Huwag magbahagi ng personal na mga gamit, tulad ng tuwalya, sabon, pang-ahit, atbp.



Iwasan ang mga bagay na madalas hawakan, tulad ng mga bangko o palaruan.



Manatiling konektado. Tanungin sa mga outreach team at tagapagbigay ng serbisyo kung saan mayroong available na Wi-Fi sa komunidad.

Humingi ng tulong sa mga pinagtitiwalaang tao. Alamin ang higit pa sa tpchd.org/coronavirus.