

COVID-19

IMPORMASYON UG KASAYURAN

NGANO **COVID-19** ANG TAWAG SA SAKIT?

Pinamubo kini gikan sa taas nga ngalan
nga **Coronavirus Disease 2019**

KANUS-A NAGSUGOD ANG COVID-19?

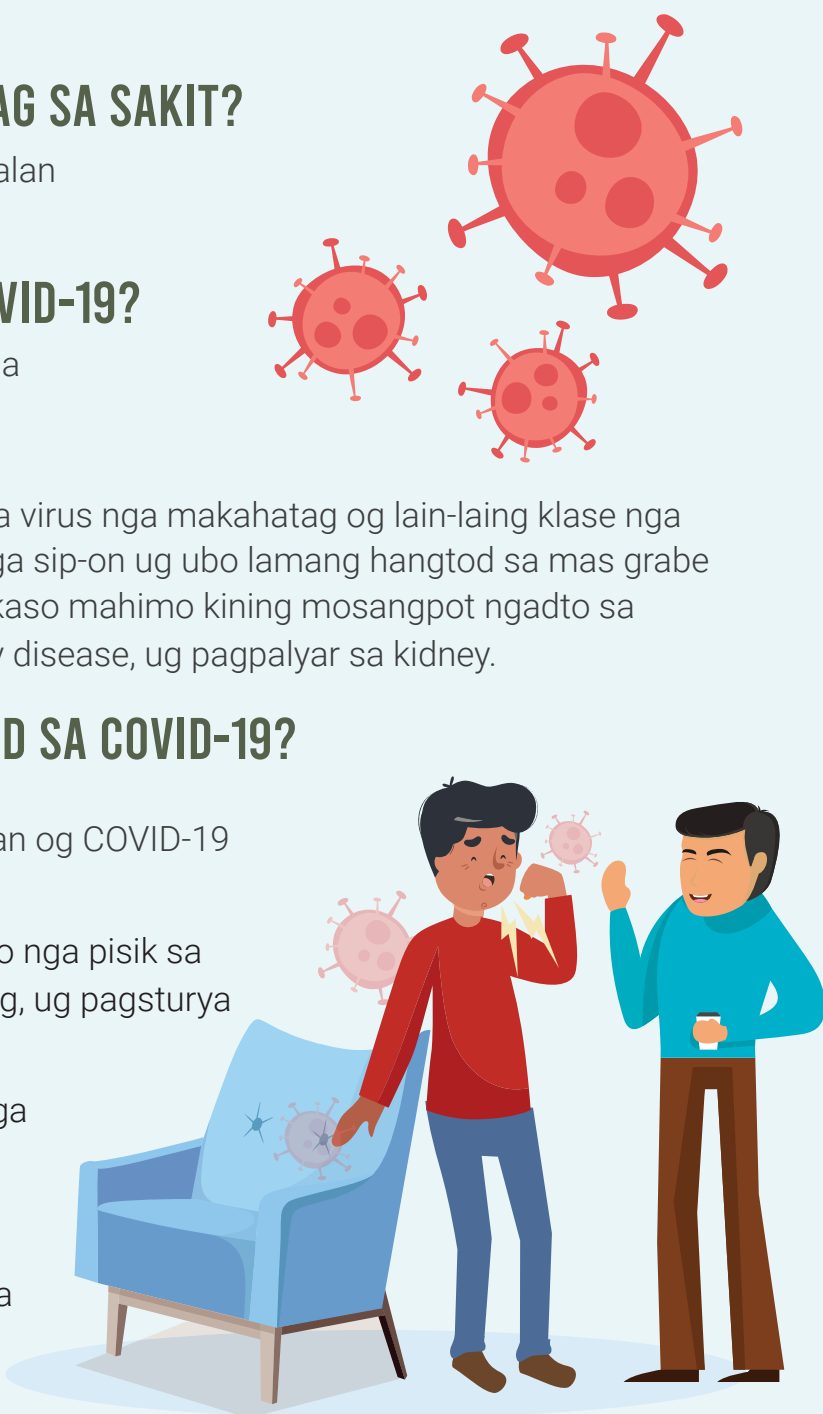
2019 Disyembre sa Wuhan City, China

UNSA ANG CORONAVIRUS?

Ang coronavirus kay pamilya sa mga virus nga makahatag og lain-laing klase nga sakit, nga magsugod sa ordinaryonga sip-on ug ubo lamang hangtod sa mas grabe nga impeksyon. Sa mga grabe nga kaso mahimo kining mosangpot ngadto sa pneumonia, severe acute respiratory disease, ug pagpalyar sa kidney.

UNSAON PAGKALAT/PAGTAKOD SA COVID-19?

- › Gikan sa usa ka tawo nga nataptan og COVID-19 ngadto sa laing tawo
- › Paagi sa droplets o gagmay kaayo nga pisik sa laway diha sa pag-ubo, paghatsing, ug pagsturya
- › Ang maong mga droplets o pisik motugdon diha sa mga butang nga nagpalibot sa tawo, nga posible mahikapan sa uban ug dayon ilang mahikapan sad ang ilang kaugalingong mata, ilong, ug baba
- › Mahimo sad nga maginhawa sa usa ka tawo ang droplets o pisik gikan sa giubo o gihatsing sa tawo nga naaptan og COVID-19



UNSA ANG PAMINAWON SA LAWAS KUNG MATAKDN SA COVID-19?

Dili tanan nga natakdn makasinati og sintomas (gitawag nga **asymptomatic**)

MGA KASAGARANG SINTOMAS:

- Hilanat,
- Ubo (dry cough),
- Pagkaluya sa lawas

UBANG SINTOMAS:

- Punga o paglisod og ginhawa
- Sakit sa tutonlan (sore throat)
- Sakit-sakit sa kalawasan
- Labad sa ulo
- Pagkalibang

Kadaghanan sa mga nataptan sa COVID-19 nakasinati og mild o dili grabe nga sintomas, labi na kung nagsugod pa lang ang sakit.

MILD O DILI GRABE NGA SINTOMAS:

- sip-on
- danggas
- ubo apan dili ra kutas iginhawa

SEVERE O GRABE NGA SINTOMAS:

- taas nga hilanat
- takig
- ubo ug kutas iginhawa
- paglisod og ginhawa
- pagkalipong
- pagpangluspapad sa kamot ug tiil



UNSA ANG ANGAY NGA BUHATON KUNG MAKASINATI SA MGA SINTOMAS?

- A. Kung nakasinati ka og sintomas nga mild o diligrabe ug (1) ubos sa 65 ang panuigon ug (2) walay medikal nga kondisyon o balatian:



Pagpahulay sa balay ug pagtumar sa angay nga tambal sa imong sintomas. Ayaw pagtumar og antibiotics kung walay tambag ug reseta gikan sa doktor.

- B. Kung (1) nakasinati ka og severe o grabe nga sintomas, o (2) sintomas nga mild o hinay ra apan adunay medikal nga kondisyon o balatian (sama sa mga adunay sakit sa baga o kasingkasing, diabetes, hypertension, o cancer, asthma ug kung hinay ang immune system, o (3) 65 ug pataas ang panuigon

Duol sa pinakaduol nga ospital o health center.



- C. Kung dili ka sigurado, pagpakonsulta o panawag og doktor o sa pinakaduol nga ospital o health facility, o sa numero nga gitagana alang sa mga pangutana nga may kalabotan sa COVID-19 sa inyong lugar. Aduna sab ang COVID-19 hotlines

DOH COVID-19 hotline
(02) 894-COVID
(02) 894-26843

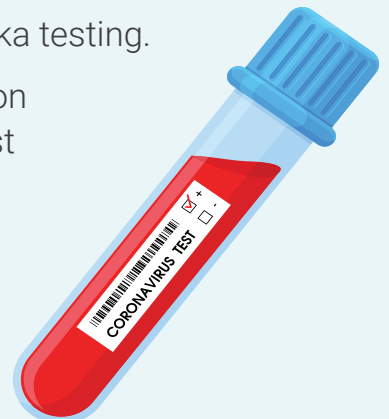
For PLDT, SMART, SUN and
TNT Subscribers
1555

UNSAON PAGKOMPIRMA NGA TUNGOD SA COVID-19 ANG MGA NASINATI NGA SINTOMAS?

Makompirma lamang nga COVID-19 ang sakit pinaagi sa usa ka testing.

Diri sa Pilipinas, limitado pa ang test kits, o ang kahimanan aron masuta ang sakit. Naghinayhinay pa og pangabot ang mga test kits sa pipila ka mga ospital. Sa pagkakaron, mao ni ang mga tawo nga mahimong ipaubos sa test:

1. Nakasinati og severe o grabe nga sintomas
2. Nakasinati og sintomas nga mild o hinay ra apan (a) daan ng masakiton o adunay medikal nga kondisyon o balatian o (b) 65 ug pataas ang panuigon.



ADUNA BAY TAMBAL ARON MAAYO GIKAN SA COVID-19?

Sa pagkakaron, wala pay tambal o vaccine nga panlaban sa COVID-19 kay bag-o kini nga sakit. Nagpadayon pa ang panukiduki ug pagtuon sa mga eksperto.



NAA BAY MGA PASYENTE SA COVID-19 NGA NANGAAYO?

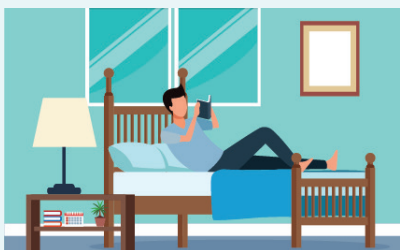


Dul-an sa 80% sa mga pasyente sa tibuok kalibutan ang nangaayo o naluwas, matod sa WHO. Sa kinatibuk-an, mild o hinay ra nga sintomas ang masinati sa magkasakit gikan sa impeksyon sa COVID-19. Apan, bisag mild ang simtomas na sinati, ang pasyente aktibo gihapong makatakod sa uban.

MGA IMPORTANTE NGA TERMINOLOHIYA



HOME QUARANTINE



Kini ang boluntaryo o kinaugalingong pagpuyo sulod sa balay sulod sa 14 ka adlaw.

- › Buhaton sa mga tawo nga walay sakit apan gikan sa lugar kung asa adunay makatakod nga sakit sama sa COVID-19
- › Pamaagi aron malimitahan ang pagtakod sa maong sakit
- › Likayan ang pagduol sa mga tawo nga dali ra matakdan sama sa mga tigulang, mga bata, ug mga tawo nga masakiton o luya, o hinay ang immune system.
- › Kung mosinati og mga sintomas samtang nakaquarantine, pagpakonsulta o dangop dayon sa pinakaduol nga ospital o health center.
- › Kanunay nga maghugas og tarong sa kamot, tabonan ang baba og panyo o tisyu, o gamit sa siko, kung moubo o mohatsing. Paggamit og face mask ug likayan ang paggawas-gawas sa balay.

* PUM

PERSON UNDER MONITORING

Tawo nga wala nipakita og sintomas apan nasinati ang usa o ang tanan sa mga mosunod:

1. travel history o pagbiyahe sulod sa niaging 14 ka adlaw ngadto sa mga lugar nga adunay pagtakod-takod sa COVID-19;
2. na-expose o nahiduol sa, o nakauban ang usa ka nga pasyente sa COVID-19 sa niaging 14 ka adlaw, sama sa:
 - › pag-atiman og pasyente sa COVID-19 apan wala naggamit og personal protective equipment (PPE) sama sa mask
 - › nakauban sa balay/pinuy-anan o trabahoan sulod sa niaging 14 ka adlaw ang nakumpirma nga pasyente
 - › nibiyahe kuyog o duol sa usa ka pasyente nga positibo
 - › Kinahanglan nga mopaubos sa 14 ka adlaw ng quarantine sulod sa iyang panimalay o sa gitagana nga quarantine area sa ilang lugar

* PUI

PERSON UNDER INVESTIGATION

Tawo nga nasinati ang duha o tanan sa mga mosunod:

1. travel history o pagbiyahe sulod sa niaging 14 ka adlaw ngadto sa mga lugar nga adunay pagtakod-takod sa COVID-19;
2. na-expose o nahiduol sa, o nakauban ang usa ka pasyente sa COVID-19 sulod sa niaging 14 ka adlaw;
3. nipakita og mga sintomas sama sa hilanat, ubo, paglisod og ginhawa, ug uban pang balatian nga may kalabotan sa respiratory system;
4. severe acute respiratory infection o atypical pneumonia nga nanginahanglan og ospitalisasyon ug walay nakita nga tinong hinungdan aron mopatin-aw sa kondisyon, may exposure man o wala sa mga lugar nga adunay pagtakod-takod sa COVID-19 o sa usa ka pasyente sa COVID-19.

* ILI

INFLUENZA-LIKE ILLNESS

usa ka impeksyon sa respiratory nga nakasinati og hilanat $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ug ubo sulod sa miaging 10 ka adlaw.

* SARI

SEVERE ACUTE RESPIRATORY INFECTIONS

- usa ka impeksyon sa respiratory nga nakasinati og hilanat $\geq 38^{\circ}\text{C}$, ubo sulod sa miaging 10 ka adlaw ug naginahanglan ma-admit sa ospital.

* EREID

EMERGING AND RE-EMERGING INFECTIOUS DISEASE

Mao kini ang mga makatakod nga sakit nga kasamtangan naghulga sa mga nasud sa tibuuk kalibutan. Labot niini ang mga bag-o nga nailhan, ug padayon pa nga nagbag-o nga impeksiyon susama sa SARS, meningococemia, Avian Influenza o bird flu, H1N1 virus. Apil pud nini ang mga gituhu-an nawagtang apan nangbalik o nanaghan pagkalit nga mga sakit.

MGA PAMAAGI ARON MALIKAYAN ANG COVID-19



Makanunayon ug tarong nga paghugas sa kamot sulod sa 20 ka segundo (mahimo sad ang pagpahid og alcohol ug hand sanitizer)



Paglikay sa paghikap sa mata, ilong, ug baba kung wala nahugasan o nalimpyohan og tarong ang kamot



Pagtabon sa baba gamit ang panyo o tisyu kung moubo. Kung walay panyo, gamita imong braso o ang luyo sa imong siko.

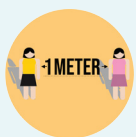


Pagpalig-on sa resistensya sa lawas:

- ☒ Masustansya ug balanse nga pagkaon
- ☒ Kanunay nga pag-inom og tubig
- ☒ Sakto nga tulog ug ehersisyo
- ☒ Pag-undang o paglikay sa panigarilyo ug paghinubog, ug uban pang bisyo nga makaapekto sa kahimsog sa lawas



Paglikay sa mga lugar o kalihokan kung asa daghan og mga tawo



Dili pagpalabi og paduol sa ubang tawo, labi na kung kini o ikaw adunay sintomas. Kung mahimo, pagdistansya og 3 ka steps o lakang (usa ka metro) gikan sa mga tawo sa imong palibot, labi na sa pampubliko nga lugar.



Pagsul-ob og mask. Kanus-a gikinahanglan?

- ☒ Kung adunay ubo ug sip-on, paglisod og ginhawa
- ☒ Kung nag-atiman og pasyente nga adunay ubo ug sip-on ug ubang mga sintomas nga niapekto sa respiratory system
- ☒ Kung nagtrabaho sa ospital o health worker nga nag-atiman og pasyente nga adunay mga sintomas nga niapekto sa respiratory system
- ☒ Kung naa sa pampubliko nga lugar

KUHAANAN OG IMPORMASYON UG KASAYURAN BAHIN SA COVID-19

Department of Health (DOH), World Health Organization (WHO) ug mga organisasyon sa midya nga lehitimo ug adunay kredibilidad

Importante sab nga:

- ☒ Makanunayong magbantay sa mga pasabot ug pahimangno gikan sa lokal nga kagamhanan, medikal nga institusyon o organisasyon, ug sa mga ospital ug uban pang health center sa inyong tagsa-tagsa ka mga nga lugar.
- ☒ Dili dayon tuohan ug ipakatap ang mga makita o mabasa sa social media kabahin sa COVID-19—sutaon una kung klaro ug makasaligan ba ang gigikanan sa impormasyon.
- ☒ Magpabilin nga mabinantayon sa mga lakang nga gipatuman sa nasyonal ug lokal nga kagamhanan kalabot sa COVID-19

*Kini nga mga pagpatin-aw gikuha gikan sa mga gipakatap nga mga impormasyon sa
Department of Health (DOH), World Health Organization (WHO),
ug mga organisasyon sa midya ug edukasyon nga makasaligan*

Translation: **Hannah Marie Aranas** and **Patrick David Fortunato, MD**

Design and Distribution: **Maricel Wong** and **Karen Gatus**

Graphics and Layout: **Hannah Pañares-Abasa**

ImPACT:

Evelyn Nacario-Castro - 09173225705

Donabelle Pongase - 09228626540

Margaret Ann Gravador - 09331364650

Joey and Karen Gatus - 09126057396

www.impactph.net

fb.com/impactPHofficial

makeanimpact2020@gmail.com



TOGETHER WE CAN MAKE AN **ImPACT**

with the support of:

