

Ang internet kay usa ka mapuslanong himan aron ipaambit ang impormasyon. Kini mahimong usa ka dali nga pamaagi sa pagpakaylap sa sayop nga impormasyon o dili kompleto nga kasayuran. Ang EAI, isip usa ka organisasyon nga naglantaw sa kaayuhan sa katawhan pinaagi sa paghatag og impormasyon nga kasaligan, gusto namo nga masiguro nga ang mga tawo nagsunod sa maayo, ug lehitimong basehan o giya sa hisgutanang kahimsog, alang sa tanan nga kauban sa trabaho, partners, ug mga hingtungdan sa tibuuk kalibutan. Palihug repasuha, hisguti, ug ipaambit kini nga kasayuran sa imong mga kauban, higala, network, ug pamilya, ug mahimong pangitaa ang dugang nga kasayuran pinaagi sa mga departamento sa panglawas sa gobyerno, punoan sa EAI, ug mga link sa ubos.

1

Unsa ang sakit nga coronavirus 2019 (COVID-19)?

Ang COVID-19 usa ka grabe nga makatakod nga sakit sa pagginhawa nga mahimong mokaylap gikan sa usa ka tawo ngadto sa uban pinaagi sa kahanginan, pinaagi sa paghikap sa mga inpektadong butang ug ang diretsong paghikap sa atong nawong, o sa agpaambit sa mga ilimnon sa usa ka inpektadong nga tawo. DILI ra usa ka simpleng trangkaso o kasagarang kabugnaw ang COVID-19. Sa tinuud, mahimong labi ka seryoso kini nga pwedeng ikamatay sa usa ka tawo ug mga adunay sakit daan o mga tawo nga wala'y access sa tarong na pag-atimang medikal.

2

Kinsa ang makakuha og COVID-19?

TANAN!

3

Unsa ang mga sintomas sa COVID-19?

Ang mga pasyente mahimo'g adunay kalumo padulong sa grabe nga respiratory illness sakit nga adunay mga sintomas sa: hilanat, ubo, sakit sa lawas, sakit sa ulo, ug lisod na pagginhawa. Bisan pa, posible nga mukaylap ang virus bisan kung wala ka nakasinati sa maong mga sintomas.

4

Unsa ang akong angay buhaton kung gibati nako ang mga sintomas?

Ayaw kataranta. Kadaghanan sa mga tawo nga nakakuha og COVID-19 adunay malumo nga mga sintomas ug naayo nga wala'y kinahanglan nga medikal nga interbensyon. Padayon sa pagpraktis sa mga medikal nga sumbanan aron mapaubos ang peligro sa pagpasa sa virus sa uban. Kung namatipdan nimo ang paglisud sa pagginhawa, pangayo og tabang medikal, ug sunda ang mga direksyon sa lokal nga awtoridad sa panglawas. Ang mga lokal na awtoridad adunay bag-o ug kasaligan nga impormasyon sa kahimtang sa inyong lugar ug mahimong mas labing makahatag sa tabang nga imong gikinahanglan.

5

Unsaon nako aron mapanalipdan ang akong kaugalingon?

Hugasi kanunay ang imong mga kamot (mahimong sa 20 segundos) gamit ang sabon ug tubig o usa ka alcohol-based sanitizer. Ngano man? Kung kita maghikap sa mga butang o paglamano sa uban, mahimo mataptan kita sa COVID19. Ang paghugas kanunay sa imong mga kamot gamit ang sabon ug tubig o paggamit sa alcoho-based sanitizer, mahimong makapatay og mga virus nga naa sa imong mga kamot.

6

Ngano nga dili nako mahikap ang akong nawong?

Paglikay sa paghikap sa imong nawong, labi na ang imong mga mata, ilong, ug baba. Ngano man? Wala nato mahibal-an kung unsa ka kanunay kita gahikap sa mga butang nga naa sa palibot ug diretsong paghikap sa atong nawong. Kung nahimong nataptan sa virus imong kamot, mahimong mabalhin ang virus sa imong mga mata, ilong, o baba, diin kini makasulod sa imong lawas ug mahimo kang masakit.

7

Unsa ang buhaton kung kinahanglan mag ubo o magbahing?

Magpraktis sa saktong pag-ubo pinaagi sa pagtabon sa imong baba ug ilong gamit ang imong siko o tisyu, kung ikaw nag-ubo o nagbahing gamit ang tisyu mahimong ilabay kani sa saktong labayanan ug panghugas sa imong kamot. Ngano man? Ang pag-ubo ug pagbahing mahimo nga tuburan sa gamayng tinulo sa likido o laway nga gikan sa imong ilong ug baba. Kung kani mitapot sa bisan asang butang nga pwede pud magunitan sa ubang tawo, kani mapasa sa ubang mga tawo.

8

Unsa ang social distancing?

Para maundang ang pagkalat sa virus, kinahanglan na ang tanan magpuyo sa panimalay hantud sa makaya. Kon mugawas, siguraduha na adunay social distancing – dapat 2 ka metro ang kalay-on sa matag-usa, bisan pa ug wala kamo nagsakit. Ngano man? Kung nay usa na muhatsing o muubo, sila mag sabyag ug gagmay na liquid droplets gikan sa ilang ilong o baba. Bisan pa ug wala silay sakit, pwede nilang ginadala ang virus. Kung doul kayo ka, pwede nimong maginhawa pasulod ang mga droplets.

9

Kinsa ang pinaka-peligroso ug kahimtang ani na sakit?

Ang tanan pwede na matakdan sa COVID-19. Kon ikaw nag-edad ug 60 o labaw pa o kon aduna kay laing mga sakit sama sa heart disease, lung condition, o diabeters – mas taas ang tsansa na makumpli ka kini tungod sa COVID-19. Palihug sunda pag-ayo kining mga gabayan ug diretsong pagpakonsulta sa doctor kung makabati ug taas na hilanat o kalisod sa pagginhawa.

10

Unsay buhaton kung nakabisita ko og lugar nga adunay paspas nga pagkaylap sa COVID-19?

Ang COVID-19 usa ka pandemya diin halos tanan nasod aduna nay kaso sugod (April 1, 2020). Kung ikaw gikan sa usa ka apektadong lugar, kinahanglan nimo mag self-quarantine sa sulod sa duha ka semana. Kung ikaw makasinati og mga sintomas ani nga panahon o yugto sama sa hilanat, ubo, lisod sa pagginhawa, mahimong magpakonsulta diretso o mangatog tabang medikal. Tawagi ang pinkadoul na health center o ospital og mahimong isaysay ang imong kasaysayan sa pagbiyahe ug ang imong mga sintomas. Hatagan ka nila og mga panudlo kung unsaon ang pag-atiman nga dili matakdan ang ubang tawo sa imong sakit. Samtang adunay sakit, mahimong maglikay sa pagkontak sa mga tawo, ayaw og gawas, ug paglangan sa bisan unsang pagbiyahe aron makunhuran ang posibilidad sa pagkaylap sa sakit sa uban.

11

Aduna na bay bakuna o tambal?

Sa pagkakaran wala'y bakuna nga makaprotekta kontra sa COVID-19. Ang labing maayo nga paagi aron malikayan ang impeksyon mao ang pagbuhat sa mga maayong aksyon matag adlaw, sama sa paglikay sa doul na kontak sa mga tawo nga adunay sakit og kanunay nga paghugas sa imong mga kamot. Wala pay piho nga antiviral treatment alang sa COVID-19. Ang mga tawo nga adunay COVID-19 mahimong mangayo og medikal nga pag-atiman aron matabangan ang mga sintomas o makadawat og maayo nga pag-atiman.

12

Asa man ako makakuha og dugang nga impormasyon?

Pagsunod sa labing bag-ong kalambuan bahin sa COVID-19. Sunda ang mga tambag nga gihatag sa mga eksperto ug sa nasyunal ug lokal nga awtoridad. Mahimo ka mangita og kasayuran sa internet apan hatagi og pagtagad ang mga gigikanan ug pagsiguro nga kini balido ug tinoud.

Click here for global information sources

[World Health Organization](#)

[U.S. Centers for Disease Control](#)

[Johns Hopkins Coronavirus Resource Center](#)