

Ang internet ay isang mahalagang instrumento upang magbahagi ng impormasyon. Alam din natin na maaari itong maging isang madaling paraan upang maikalat ang maling impormasyon o kaya ay hindi kumpletong impormasyon. Ang EAI ay nababahala para sa lahat ng kanyang mga kawani, partners, fellows, at mga stakeholder sa buong mundo pati na rin ang kanilang mga pamilya, at nais naming matiyak na ang lahat ay sumusunod sa maayos na mga patnubay pangmedikal at hindi mga usapang walang basehan. Mangyaring suriin, talakayin, at ibahagi ang impormasyong ito sa iyong mga kasamahan, kaibigan, ka-network, at kapamilya, at maghanap ng karagdagang impormasyon sa pamamagitan ng mga kagawarang pangkalusugan ng inyong gobyerno, country offices ng EAI sa inyong bansa, at mga link na nakalagay sa ibaba.

# 1

### Ano ang sakit na coronavirus 2019 (COVID-19)?

Ang COVID-19 ay isang sakit sa paghinga na lubhang nakakahawa. Maaari itong maikalat o maisalin mula sa isang tao patungo sa iba sa pamamagitan ng mga maliit na patak sa hangin gawa ng pag-ubo, pagbahing at kahit normal na pag-uusap. Nahahawa din ang isang tao sa pamamagitan ng sadya o di sadyang paghawak at pagsagi sa mga nahawaang bagay at pagkatapos ay mahawakan ang inyong mukha, o kaya ay sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga likido sa isang nahawaang tao. Ang COVID-19 ay HINDI trangkaso o karaniwang sipon. Sa katunayan, ito mas malala pa at nakamamatay para sa mga taong may nakaraang kondisyon sa kalusugan o mga taong nagkakasakit at kakulangan sa pag.

# 2

### Sino ang pwedeng mahawa ng COVID-19?

## Kahit sino ay pwedeng mahawa ng COVID-19!

# 3

### Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga sintomas ng COVID-19 sa mga pasyente ay maaaring pagkakaroon ng banayad hanggang sa malubhang sakit sa paghinga na may kasamang lagnat, ubo, sakit sa katawan, sakit ng ulo, at pag-igsi ng paghinga. Gayunpaman, possible pa ring tayo ay nahawaan na ng virus at makahawa sa iba kahit na wala kang mga sintomas.

# 4

### Ano ang aking gagawin kung hindi maganda ang aking pakiramdam?

Huwag mag-panic. Karamihan sa mga taong nakakakuha ng COVID-19 ay may banayad na mga sintomas at gumaling nang hindi nangangailangan ng interbensiyong medikal. Ipagpatuloy ang pagsunod sa mga patnubay pangkalusugan upang maiwasan ang panganib ng paglipat ng virus sa iba. Pero kung nahihirapan kang huminga, dapat kang humingi ng atensiyong medikal, at sundin ang mga direksyon ng inyong lokal na awtoridad sa pangkalusugan. Ang mga lokal na awtoridad ay magkakaroon ng pinaka-napapanahong impormasyon tungkol sa sitwasyon sa iyong lugar at mas malamang na makakuha ka ng karampatang tulong na kailangan mo.

# 5

### Paano ko maprotektahan ang aking sarili?

Maghugas ng mga kamay (sa loob ng 20 segundo) gamit ang sabon at tubig o isang alcohol-based sanitizer. Bakit? Kapag nahawakan natin ang mga bagay na mayroong virus o nakikipagkamay sa iba, maaari tayong mahawaan sa COVID-19. Ang regular at maayos na paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o kaya ay alcohol-based na sanitizer ay pumapatay ng mga virus na maaaring nasa iyong mga kamay.

# 6

### Bakit kailangan iwasan ang paghawak sa aking mukha?

Hangga't maari, iwasang hawakan ang iyong mukha, lalo na ang iyong mga mata, ilong, at bibig. Bakit? Hindi natin alam kung kailan tayo huling nakahawak ng mga bagay kung saan maaring may taglay na virus at pagkatapos ay mahahawakan natin ang ating mga mukha. Kapag nahawaan ang iyong mga kamay, maaari mailipat ang virus sa iyong mga mata, ilong, o bibig, kung saan maaari itong pumasok sa iyong katawan at tuluyang magkasakit.

7

### Paano kung kailangan kong umubo o bumahing?

Kung kailangan mong umubo at bumahing, ugaliing ang respiratory hygiene sa pamamagitan ng pagtatakip ng iyong bibig at ilong gamit ang iyong panloob na parte ng siko o kaya ay gumamit ng tisyu. Itapon agad ang ginamit na tisyu at hugasan ang iyong mga kamay. Bakit? Ang pag-ubo at pagbahing ay nagbubuga ng mga maliliit na patak ng likido mula sa iyong ilong at bibig. Kung kontaminado ito ng virus at hindi ka nagsasanay ng respiratory, madaling direktang mahawaan ang ibang tao o kaya ay maisalin sa mga bagay na maari nilang mahawakan.

8

### Ano ang “social distancing”?

Hangga’t maari, pinapayuhan ang lahat na manatili sa ating mga tahanan upang maiwasan ang pagkalat ng virus. Kung kailangang lumabas, panatilihin natin ang social distancing o ang pag-iwas na lumapit sa hindi bababa sa 2 metro (6 talampakan) ang pagkakahiwalay sa ibang tao, kahit na wala ni isa sa inyo ang may malinaw na sakit. Bakit? Kapag may umubo o bumahing, sila ay nagkakalat ng mga maliliit na patak ng likido mula sa kanilang ilong o bibig. Kahit na wala silang sakit, maaaring dala pa rin nila ang virus. Maari mong malanghap o masinghot ang virus kung kayo ay sobrang lapit sa bawat isa.

9

### Sino ang pinaka nasa panganib?

Ang lahat ng tao ay maaaring mahawahan ng COVID-19. Kung ikaw ay higit sa 60 taong gulang o kung kasalukuyang may karamdamang medikal tulad ng sakit sa puso, sakit sa baga, o diyabetis, nasa mas mataas na peligro ka ng pagkakaroon ng komplikasyon mula sa COVID-19. Maging mapagbantay sa pagsunod sa mga patnubay at humingi ng medikal na atensyon sa unang tanda ng mataas na lagnat o kahirapan sa paghinga.

10

### Paano kung naglakbay ako mula sa isang lugar na nakakaranas ng COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang pandemya, kung saan halos lahat ng bansa ay nag-uulat ng mga kaso (Abril 1, 2020). Kung naglakbay mula sa isang apektadong lugar, dapat kang mag-self-quarantine sa loob ng 2 linggo. Kung nagkaroon ka ng mga sintomas sa panahong iyon (lagnat, ubo, problema sa paghinga), humingi ng tulong medikal. Tumawag sa tanggapan ng iyong doctor o barangay health worker bago ka pumunta, at sabihin sa kanila ang tungkol sa iyong paglalakbay at iyong mga sintomas. Bibigyan ka nila ng mga tagubilin sa kung paano pangalagaan ang sarili at mawasang mahawa ang iba. Habang may sakit, iwasan ang pakikipag-ugnayan sa ibang mga tao, huwag lumabas, at antalahin ang anumang paglalakbay upang mabawasan ang posibilidad na mahawa ang iba.

11

### Mayroon bang bakuna o lunas?

Sa kasalukuyan ay wala pang bakuna upang maprotektahan laban sa COVID-19. Ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang impeksyon ay ang araw-araw na paggawa ng mga bagay kontra COVID-19 gaya ng pag-iwas sa malapitang pakikipag-ugnayan sa mga taong may sakit, ugaliin at dalasan ang paghuhugas ng mga kamay. Walang tiyak na gamot para sa COVID-19. Ang mga taong may COVID-19 ay maaaring pangalagaan at matulungang mapawi ang mga sintomas o magpatulong sa mabilisang pangangalagang medikal.

12

### Saan ako maaring makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Manatiling nakatuon sa mas maraming pagbabago at kaalaman tungkol sa COVID-19. Sundin ang payo na ibinibigay ng mga kagawarang pangkalusugan ng inyong pamahalaan at ang mga lokal na awtoridad sa pampublikong kalusugan. Maaari kang maghanap ng impormasyon sa internet ngunit bigyang pansin ang mga sources at tiyakin na sila ay mapagkakatiwalaan at nagbibigay ng tamang impormasyon.

*i-click ang mga sumusunod na link para sa ibang global information sources*

[World Health Organization](#)

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

[Johns Hopkins Coronavirus Resource Center](#)