

Kung Ikaw Ay May Sakit

Magagamit na bersyon: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Kung ikaw ay maysakit sundin ang mga hakbang na ito

Manatili sa loob ng bahay maliban lamang kapag humingi ng pangangalagang medikal

- Magsuot ng mask.
- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo sa iba.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing.
- Linisin araw-araw ang lahat ng “madalas na hinahawakan” na mga ibabaw.



Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao at mga alagang hayop sa inyong tahanan

- Manatili sa isang partikular na silid hangga't maaari.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao at mga alagang hayop sa inyong tahanan.
- Kung maaari, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo.
- Kung kailangang nasa paligid ka ng ibang mga tao o mga hayop sa loob o labas ng bahay, magsuot ng mask.



Kung Ikaw Ay May Sakit



Huwag magbahaginan ng mga personal na gamit sa sambahayan

Huwag makigamit ng mga pinggan, baso, tasa, mga kubyertos, tuwalya, o gamit sa pagtulog sa ibang tao sa iyong bahay.



Subaybayan ang iyong mga sintomas

Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat, ubo, pagkapos ng paghinga at marami pa.

Sundin ang mga tagubilin mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at lokal na kagawaran ng kalusugan.



Kailan hihingi ng emerhensiyang medikal na atensyon

Kung may nagkakaroon ng

- Kahirapan sa paghinga.
- Patuloy na pananakit o paninikip ng dibdib.
- Kawalan ng kakayanang gumising o manatiling gising.
- Maputla, kulay-abo, o kulay-asul na balat, labi, o mga kuko, depende sa kulay ng balat.

Humingi agad ng emerhensiyang pangangalagang medikal. Tumawag sa 911 o tumawag muna sa iyong lokal na pasilidad ng emerhensiya Ipaalam sa operator na kayo ay humihingi ng pangangalaga para sa isang taong mayroon o maaaring mayroong COVID-19.