



MANATILING UP-TO-DATE SA COVID19.CA.GOV

MGA TIP SA COVID-19 PARA SA MGA TAONG MAY MGA INTELEKTUWAL AT PAG-UNLAD NA KAPANSANAN



FIL

FILIPINO

MAKUKUHA RIN SA:

English
Español
中文
Tiếng Việt
한국어



MGA SERBISYO SA
EMERGENCY NG
TANGGAPAN NG
GOVERNADOR:
CalOES.ca.gov



KONSEHO NG ESTADO
NG CALIFORNIA SA
MGA KAPANSANAN SA
PAG-UNLAD:
SCDD.ca.gov



KAGAWARAN NG
PAG-UNLAD NG MGA
SERBISYO:
DDS.ca.gov

Coronavirus Mga Tip sa Kaligtasan

Gawin ang mga mabuting kaugalian

ANG IYONG
MGA AKSYON
NAGLILIGTAS NG
MGA BUHAY



Hugasan nang madalas ang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob nang **20 segundo**.



Takpan ang mga pag-ubo at pagbahin ng manggas o tissue. Pagkatapos ay itapon ang tissue.



Linisin ang mga bagay na inyong nahahawakan nang madalas, katulad ng mga doorknob at mga switch ng ilaw.

Manatili sa bahay



Manatili sa bahay, maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga o bibili ng mga bagay na inyong kailangan.



Kung kailangan ninyong lumabas, manatiling malayo nang **6 na talampakan** mula sa ibang tao.



Kapag dapat kayong lumabas, magsuot ng mask sa ibabaw ng inyong ilong at bibig.



Huwag hawakan ang inyong mukha habang nakasuot ang inyong mask.



Kapag inyong tatanggalin ang mask sa bahay, ilagay ito sa labahan.



Hugasan ang inyong mask sa **mainit na tubig**.



Ano ba ang pakiramdam sa sakit na ito?

Ang ilang tao na may COVID-19 ay nakararamdam ng matinding karamdaman, ang iba ay walang anumang nararamdaman. Ang mga taong nagkakasakit ay madalas nagkakaroon ng:

- ubo
- hirap sa paghinga
- lagnat
- giniginaw
- panginginig na may ginaw
- pananakit ng kalamnan
- pananakit ng ulo
- pamamaga ng lalamunan
- pagkawala ng panlasa o pang-amoy

Kung kayo ay may dalawa o higit pang mga sintomas na ito, tawagan ang inyong doktor tungkol sa kung paano makakakuha ng tulong.

Mga Tip sa Pangangalaga sa Sarili

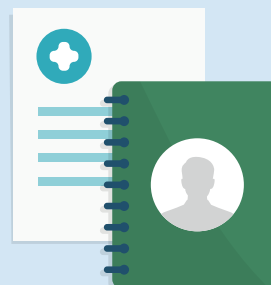


Alagaang mabuti ang inyong sarili

- ✓ Manatiling malusog, nakapagpahinga at malakas.
- ✓ Kumain ng masustansiyang mga pagkain, mag-ehersisyo nang madalas at matulog nang matagal.

Gumawa ng isang listahan ng kontak na pang-emergency

- ✓ Gumawa ng isang listahan ng kontak na pang-emergency na may mga pangalan at numero ng telepono ng mga importanteng tao sa inyong buhay.
- ✓ Ang mga ito ay maaaring mga kapamilya ninyo, kaibigan, kapitbahay, drayber, tagapagbigay ng healthcare at serbisyo, guro, employer o iba pa sa inyong nakapalibot na suporta.



Normal na makaramdam ng pagkabalisa kung nagbabago ang inyong buhay.

- ✓ Makipag-ugnayan sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya upang pag-usapan ang anumang mga pangamba na mayroon kayo.
- ✓ Hilingin sa mga tagapagbigay o tagapag-alaga na ipaliwanag ang anumang mga pagbabago sa inyong mga serbisyo.



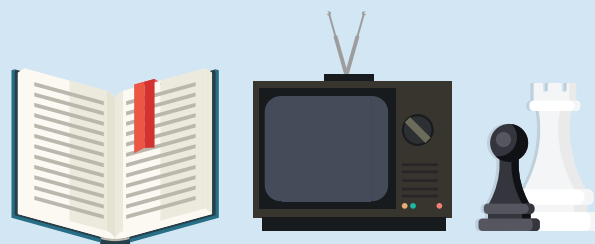
Magkumustahan sa pamilya at mga kaibigan

- ✓ Gamitin ang telepono, mga video call, email, pag-text o social media upang manatiling konektado.
- ✓ Tanungin ang isang kaibigan o miyembro ng pamilya kung kailangan ninyo ng tulong sa paggamit ng mga ito.



Maglaan ng oras bawat araw upang makapagpahinga: mga libro, pelikula, laro, meditasyon, pagtawag sa isang kaibigan

- ✓ Iwasan ang masyadong maraming balita at mga bagay na makakapagpa-stress o makakapagpabalisa sa inyo.



Magplano



Magplano kung sakaling kayo ay magkasakit

- ✓ Alamin kung ang mga tao sa inyong nakapalibot na suporta ay maaaring tumulong sa inyo.
- ✓ Tingnan kung sino ang makatutulong sa inyo kung ang inyong karaniwang suporta ay nagkasakit.
- ✓ Tiyakin na kayo ay may 30-araw na suplay ng mga medikasyon at pagkain at iba pang mga suplay upang manatili sa bahay nang kumportable sa loob ng ilang linggo.

Kung kayo ay magkasakit

- ✓ Humingi ng tulong mula sa inyong nakapalibot na suporta.
- ✓ Kung maaari, kumuha ng isang tao upang maging pangunahing tagapag-alaga ninyo.
- ✓ Magsuot ng face mask kung nasa malapit ang inyong tagapag-alaga.
- ✓ Lumayo sa iba pang nasa inyong sambahayan kabilang ang mga alagang hayop.
- ✓ Kung maaari, gumamit ng hiwalay na kuwarto at banyo.
- ✓ Gumamit ng hiwalay na mga plato, tasa at kubyertos.
- ✓ Tumanggap lamang ng mga bisita na kailangan upang mangalaga sa inyo.
- ✓ Sabihin sa isang tao kung ang inyong lagnat o ubo ay lumalala o kung nagiging mas mahirap ang paghinga.
- ✓ Palaging tumawag bago pumunta sa doktor o emergency room.



Magplano kung sakaling kayo ay kailangang pumunta sa isang ospital

- ✓ Gumawa ng isang Health Profile na may mahalagang impormasyon tungkol sa inyo at sa inyong kalusugan.
- ✓ Maging handa na sabihin sa mga kawani ng ospital kung paano kayo nakikipag-ugnayan. Narito ang isang form na maaari ninyong ihanda. communicationfirst.org/covid-19/
- ✓ Magplano para sa mga bagay na maaari ninyong kailanganing dalhin sa ospital.
- ✓ Makipag-usap sa inyong nakapalibot na suporta tungkol sa kung sino ang tutulong sa inyo sa ospital.



Kung kayo ay dapat pumunta sa ospital

- ✓ Markahan ang lahat ng aparato ng inyong pangalan at numero ng telepono.
- ✓ Iimpake ang mga charger ng aparato at mga ekstrang baterya.
- ✓ Ibigay sa mga kawani ng ospital ang inyong Health Profile.
- ✓ Hilingin sa mga kawani ng ospital kung ano ang kailangan ninyo upang makipag-ugnayan.
- ✓ Hilingin sa mga kawani ng ospital na tumulong ikonekta ang mga aparato sa Wi-fi.



Paano Gumawa ng isang Health Profile



Ang Health Profile ay isang form na nagsasabi sa mga bagong tagapagbigay ng healthcare ng mahahalagang bagay tungkol sa inyo. Ang mas makilala kayo ay makatutulong sa kanila na kayo ay alagaang mabuti. Ito ay maaari ninyong isulat o i-type sa papel, o gamitin ang form sa kit na ito.

Kasama sa ilang mga bagay na ibabahagi tungkol sa inyong sarili ang:



Pinakamahasay na mga paraan upang makipag-usap sa inyo



Inyong pamilya at mga kontak na pang-emergency



Inyong mga importanteng doktor



Inyong mga medikasyon



Mga kondisyon ng inyong kalusugan



Ang inyong mga kalakasan



Ano ang nagpapagaan ng inyong pakiramdam kung kayo ay nasaktan o nagalit



Pinakamahasay na mga paraan upang suportahan kayo



Mga aparato o mga kagamitan na inyong kailangan