

10 mga bagay na maaari mong gawin upang pamahalaan ang iyong mga sintomas ng COVID-19 sa bahay

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

Kung mayroon kang posible o nakumpirma na COVID-19:

- 1. Manatili sa bahay** at huwag pumasok sa trabaho at paaralan. At lumayo sa ibang mga pampublikong lugar. Kung kailangan mong lumabas, iwasan ang paggamit ng anumang uri ng pampublikong transportasyon, pakikisabay sa sasakyan, o mga taksi.

- 2. Subaybayan ang iyong mga sintomas** nang mabuti. Kung lumala ang iyong mga sintomas, tawagan kaagad ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

- 3. Magpahinga at manatiling hydrated.**

- 4.** Kung mayroon kang appointment sa doktor, **tawagan muna ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan** at sabihin sa kanila na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19.

- 5.** Para sa mga emerhensiyang medikal, tumawag sa 911 at **ipagbigay-alam sa mga ipinadalang tauhan** na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19.

- 6. Takpan ang iyong ubo o mga pagbahin** ng tisyu o gamitin ang loob ng iyong siko.

- 7. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas** gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay gamit ang may alkohol na sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.

- 8.** Hangga't maaari, **manatili** sa isang itinakdang silid at **malayo sa ibang mga tao** sa iyong bahay. Gayundin, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung may magagamit na ganito. Kung kailangang nasa paligid ka ng ibang mga tao sa loob o labas ng bahay, magsuot ng mask.

- 9. Iwasan ang pakikigamit ng mga personal na bagay sa** ibang tao sa iyong sambayanan, tulad ng mga pinggan, tuwalya, at gamit sa pagtulog.

- 10. Linisin ang lahat ng mga ibabaw** na hinahawakan nang madalas, tulad ng mga counter, ibabaw ng mesa, at mga hawakan ng pinto. Gumamit ng mga pambahay na spray sa paglilinis o mga basahan ayon sa mga tagubilin sa tatak.


