

Patnubay para sa Malalaking Pamilya o Magkakamag-anak na Nakatira sa Lisang Bahay

Ang bawat isa ay nasa panganib na magkaroon ng coronavirus disease 2019 (COVID-19) kung nalantad sila sa virus. Ang mga mas matandang nasa hustong gulang at mga taong anuman ang edad na may malubhang nakapaloob na kondisyong medikal ay nasa mas mataas na panganib para sa matinding sakit mula sa COVID-19. Maghanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung sino ang nasa mas mataas na panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19 sa http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

Kung ikaw o isang tao sa iyong sambahayan ay nasa mas mataas na panganib sa malubhang sakit mula sa COVID-19, kung gayon ang lahat ng miyembro ng pamilya ay dapat kumilos na parang sila ay nasa mas mataas na panganib. Maaari itong maging mahirap kung ang lugar ay limitado para sa mga malalaking pamilya o magkakamag-anak na nakatira sa iisang bahay. Habang umiiwas sa malapitang kontak sa ibang tao at ang pagbubukod sa isang taong may sakit ay maaaring makaramdam ng lungkot, ang mga aksyong ito ay kinakailangan upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19 at maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong sambahayan.

Ipinapaliwanag ng dokumentong ito kung paano:

- [Protektahan ang mga miyembro ng pamilya kapag umaalis ka ng bahay](#)
- [Protektahan ang mga miyembro ng pamilya na may mas mataas na panganib para sa matinding sakit](#)
- [Panatilihin malusog ang mga bata](#)
- [Ibukod ang isang miyembro ng pamilya na may sakit](#)
- [Pangalagaan ang isang miyembro ng pamilya na may sakit](#)
- [Magbigay ng pagkain kapag may isang nagkasakit](#)
- [Mag-quarantine kapag nalantad sa isang taong may sakit](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

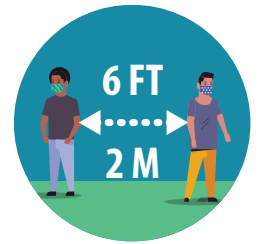
cdc.gov/coronavirus

Paano poprotektahan ang mga miyembro ng pamilya at iba pa kapag umaalis ka sa bahay

Kung ikaw o ang isang tao sa iyong sambahayan ay nasa mas mataas na panganib sa matinding sakit mula sa COVID-19, kung gayon, ang lahat ng miyembro ng pamilya ay dapat kumilos na parang sila ay nasa mas mataas na panganib. Pumili ng isa o dalawang miyembro ng pamilya na hindi mas mataas ang panganib sa malubhang sakit mula sa COVID-19 na siyang gumawa ng mga kinakailangang gawain sa labas. Isaalang-alang ang pagsunod sa mga karagdagang hakbang sa pag-iwas, tulad ng pagsusuot ng mask, panatilihin ang 'social distancing', madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay, at pagpataas ng bentilasyon, kung nasa bahay sa paligid ng mga miyembro ng sambahayan na may mas mataas na panganib para sa matinding sakit mula sa COVID-19. **Narito ang ilang mga tip para sa mga miyembro ng pamilya na ito kapag umaalis sila sa bahay para sa mga gawain sa labas:**

- 1. Dalhin ang mga gamit na ito kapag umaalis ng bahay:** isang mask, mga tisyu, at sanitizer ng kamay na may lamang hindi bababa sa 60% na alkohol.
- 2. Takpan ang iyong bibig at ilong ng isang mask kapag may kasamang mga tao na hindi nakatira sa iyong sambahayan.** Dapat labhan [ang mga mask](#) kapag nadumihan o nabasa ang mga ito, o kahit araw-araw man lamang. Mahalaga na laging alisin ang mga mask nang tama at [hugasan ang iyong mga kamay](#) pagkatapos hawakan o madampian ng isang nagamit nang mask. Matuto nang higit pa tungkol sa paggamit ng mga mask sa https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Panatilihin ang 'social distancing'.** Panatilihin ang layo na hindi bababa sa 2 metro o 6 na talampakan (mga 2 dipa ang layo) mula sa ibang tao.
- 4. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.** Kung walang magagamit na sabon at tubig, **gumamit ng sanitizer ng kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol.** Palaging tandaan na hugasan kaagad ang iyong mga kamay pagkatapos bumalik sa iyong bahay. Matuto nang higit pa tungkol sa paghuhugas ng mga kamay sa https://bit.ly/covid19_washhands.
- 5. Iwasang hawakan ang mga madalas na hinawakan na mga ibabaw sa mga pampublikong lugar, tulad ng mga pindutan ng elevator at mga handrail.** Iwasang hawakan ang iyong mukha (mga mata, ilong, bibig) o mask hanggang sa mahugasan mo ang iyong mga kamay o gumamit ng sanitizer ng kamay.
- 6. Kung gumagamit ka ng pampublikong transportasyon, sundin ang mga tip na ito:**
 - » Magsuot ng mask.
 - » Panatilihin ang 6 na talampakan na distansya mula sa ibang mga pasahero hangga't maaari.
 - » Iwasang hawakan ang mga karaniwang hinawakan na ibabaw, tulad ng mga handrail, hangga't maaari.
 - » Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig, o gumamit ng sanitizer ng kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol sa lalong madaling panahon pagkatapos umalis sa pampublikong transportasyon.
- 7. Huwag sumakay sa isang kotse kasama ang mga miyembro ng iba't ibang mga sambahayan. Kung kailangan mong sumakay ng kotse kasama ng ibang tao, sundin ang mga tip na ito:**
 - » Magsuot ng mask.
 - » Buksan ang mga bintana o gumamit ng bentilasyon ng kotse upang makapasok ang sariwang hangin.
 - » Iwasang hawakan ang mga ibabaw hangga't maaari.
 - » Limitahan ang bilang ng mga pasahero sa sasakyan at paghiwa-hiwalayin hangga't maaari.
 - » Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig o gumamit ng sanitizer ng kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol pagkatapos iwanan ang sasakyan.

Maaari kang makahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagbabawas ng panganib kapag nagpapatakbo ng mahahalagang gawain sa http://bit.ly/covid19_errands.



Paano mapoprotektahan ang mga miyembro ng pamilya na may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19

Kung ang isang tao sa iyong sambahayan ay isang mas matandang nasa hustong gulang o may ilang nakapaloob na mga kondisyong medikal, kung gayon ang lahat ng mga miyembro ng pamilya ay dapat kumilos na para bang mas mataas ang panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19. Maghanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung sino ang may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19 sa http://bit.ly/covid19_increasedrisk. **Sundin ang sumusunod na mga tip na ito upang maprotektahan ang mga miyembro ng pamilya:**

- 1. Manatili sa bahay hangga't maaari.**
- 2. Panatilihin ang 'social distancing'.** Manatili ng hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng bras) na hiwalay sa ibang tao.
- 3. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo,** lalo na pagkatapos mong manggaling sa isang pampublikong lugar o pagkatapos ng pagsinga ng iyong ilong, pag-ubo, o pagbahin. Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- 4. Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, bibig o mask gamit ang maruming mga kamay.** Linisin kaagad ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang iyong mukha (mga mata, ilong, bibig) o mask gamit ang sabon at tubig o sanitizer ng kamay.
- 5. Takpan ang iyong mga pag-ubo at mga pagbahin ng tisyu o gamitin ang loob ng iyong siko. Itapon ang mga nagamit nang tisyu sa basurahan at kaagad na hugasan ang iyong mga kamay.**
- 6. Linisin ang madalas na hinawakang mga ibabaw at anumang ibinahaging mga gamit sa pagitan ng paggamit** tulad ng mga mesa, doorknob, mga switch ng ilaw, countertop, hawakan, mesa, banyo, mga gripo, at mga lababo ng sabon at tubig. Pagkatapos ay gumamit ng isang panlinis sa sambahayan upang magdisimpekta (patayin ang mga mikrobyo) ng ibabaw. Magsuot ng mga guwantes, kung maaari, kapag naglilinis at nagdidisimpekta ng isang magagamit na pangkomersyal o gawa sa bahay na panlinis o pangdisimpektante. Sundin ang mga tagubilin sa etiketa sa paglilinis o pagdisimpektante para sa paggamit. Dagdag pa tungkol sa paglilinis at pagdidisimpekta ay matatagpuan dito: http://bit.ly/covid19_clean.
- 7. Siguraduhing maayos ang daloy ng malinis na hangin sa sambahayan.** Magbukas ng isang bintana at paandarin ang isang fan upang dalhin paloob at paikutin ang sariwang hangin kung ito ay ligtas at praktikal na gawin.
- 8. Iwasan ang pagyakap, paghalik, o pagbabahagi ng pagkain o inumin sa mga taong may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit.**
- 9. Dapat walang mga bisita maliban kung kailangan nila na makapunta sa inyong bahay (hal., nars para sa kalusugang pantahanan).** Kung mayroon kang mga bisita, bago sila pumasok sa iyong bahay, suriin ang iyong sarili at ang iba pa sa iyong sambahayan para sa mga sintomas ng COVID-19 at hilingin sa iyong mga bisita na gawin din ito. Ipaalam sa iyong mga bisita kung ikaw o ang sinuman sa iyong bahay ay nalantad sa COVID-19 o nagkasakit sa COVID-19. Huwag payagan ang sinumang may sakit o nalantad na mga bisita na pumasok sa inyong bahay. Alalahanin na manatili nang hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng bras) ang layo, magsuot ng mask, at hilingin sa mga bisita na mag-mask bago pumasok sa inyong bahay. Matuto nang higit pa sa http://bit.ly/covid19_visitors.
- 10. Iwasan ang pagkakaroon ng mga miyembro ng pamilya na may mas mataas na panganib sa pangangalaga sa iba sa kanilang sambahayan.** Kung ang mga taong may mas mataas na panganib ay dapat na tagapag-alaga, ang mga inaalagaan ay dapat manatili sa bahay hangga't maaari upang maprotektahan ang mga miyembro ng kanilang pamilya sa mas mataas na panganib para sa matinding sakit mula sa COVID-19.

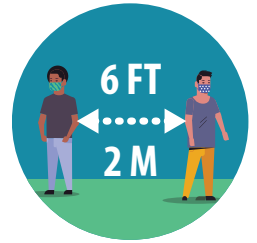


Mayroon kang matatapugang higit pang impormasyon sa http://bit.ly/covid19_highrisk.

Paano mapapanatiling malusog ang mga bata

Ang mga bata at ibang tao ay maaaring magkalat ng virus kahit na wala silang mga sintomas. Habang ang karamihan sa mga bata ay hindi mukhang nasa mas mataas na panganib para sa matinding sakit mula sa COVID-19, ang ilang mga bata ay may matinding sakit, lalo na ang mga sanggol at bata na may nakapaloob na mga kondisyong medikal. **Upang makatulong na protektahan ang mga bata at mapanatili silang malusog sa panahon ng COVID-19 pandemya, sundin ang mga tip na ito:**

- 11. Turuan ang mga bata kung paano protektahan ang kanilang sarili at ang iba.** Maaaring maikalat ng mga bata at ng ibang mga tao ang virus kahit na hindi sila magpapakita ng mga sintomas. Turuan at palakasin ang pang-araw-araw na mga pagkilos sa pag-iwas sa mga bata, tulad ng pagtakip kapag umuubo at pagbahin gamit ang isang tisyu, pagtatapon ng mga ginamit na tisyu sa isang may linya na basurahan, at agad na paglilinis ng mga kamay pagkatapos.
- 12. Mga batang 2 taong gulang pataas ay dapat na takpan ng mask ang kanilang bibig at ilong kapag nasa paligid ng mga tao na hindi nakatira sa inyong sambahayan.**
- 13. Turuan ang mga bata na maghugas nang madalas ng kanilang mga kamay at kahit 20 segundo bawat oras.** Ipaliwanag na ang paghuhugas ng kamay ay makakatulong para manatili silang malusog at mapigilan na maikalat ang virus sa iba. Ipaalala sa mga bata na hugasan ang kanilang mga kamay pagkatapos suminga ng kanilang mga ilong, pag-ubo, o pagbahin, pagkatapos ng pagpunta sa banyo, pagkatapos nang nasa labas, at bago at pagkatapos kumain.
 - » Kung walang sabon at tubig na madaling gamitin, gumamit ng sanitizer ng kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol at kuskusin ang mga kamay hanggang sa matuyo. Ang mga maliliit na bata ay dapat na pangasiwaan upang matiyak na ligtas silang gumagamit ng sanitizer.
- 14. Subukang huwag hayaang maglaro ang mga bata kasama ang mga bata mula sa ibang mga sambahayan.** Kung ang mga bata mula sa iba't ibang mga sambahayan ay nalalaro nang sama-sama, hikayatin ang paglalaro sa labas at paalalahanan silang mag-mask at manatili ng hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng braso) na hiwalay sa bawat isa. Dapat iwasan ng mga bata ang pagbabahagi ng mga laruan.
 - » Paalalahanan ang mga bata na hugasan ang kanilang mga kamay ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo pagkatapos maglaro kasama ang mga bata mula sa ibang mga sambahayan. Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- 15. Tulungan ang mga bata na manatiling konektado sa kanilang mga kaibigan sa pamamagitan ng mga video chat, tawag sa telepono, at nakasulat na mga liham.**
- 16. Tulungan ang iyong anak na makayanan ang stress.** Bantayan ang mga palatandaan ng stress o pagbabago ng pag-uugali. Sagutin ang mga katanungan at magbahagi ng mga katotohanan tungkol sa COVID-19 sa paraang maunawaan ng iyong anak. Tiyakin ang iyong anak na sila ay ligtas at ipaalam sa kanila na okey lang na makaramdam ng pagkabahala. Maaari kang makahanap ng higit pang mga tip para sa pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa COVID-19 sa http://bit.ly/covid19_talktochild.



Maaari kang makahanap ng karagdagang impormasyon sa http://bit.ly/covid19_children.

Paano ibukod ang isang miyembro ng pamilya na may sakit

Kung ang isang miyembro ng pamilya ay may sakit ng COVID-19, maaaring mahirap iwasan ang malapit na kontak sa taong iyon kapag limitado ang espasyo. **Ang paghihiwalay** ay ginagamit upang paghiwalayin ang mga taong may sakit ng COVID-19 mula sa mga taong hindi nahawahan.

Kapag ibinubukod ang isang miyembro ng pamilya na may sakit, sundin ang mga tip na ito:

- 1. Panatilihin ang mas maraming espasyo hangga't maaari — manatili ng hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng braso) na magkahiwalay—sa pagitan ng taong may sakit at iba pa, kabilang ang mga alagang hayop.** Paghiwalayin ang mga tao na may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa sinumang may sakit.
- 2. Papagsuotin ng mask ang ang may sakit na miyembro ng sambahayan kapag nasa paligid sila ng tagapag-alaga o iba pa sa sambahayan.** Huwag maglagay ng mask sa mga batang wala pang 2 taong gulang, sinumang may problema sa paghinga, o sinumang hindi makapagtanggal ng takip nang walang tulong. Matuto nang higit pa tungkol sa mga mask sa https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Ipaalala sa mga may sakit na magtakip kapag umuubo at bumabahin at iwasang hawakan ang kanilang mga mata, ilong, bibig, at mask.**
- 4. Ang lahat ng miyembro ng sambahayan ay dapat na maghugas ng kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig** o gumamit ng sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol at iwasang hawakan ang mga mata, ilong, at bibig.
- 5. Magkaroon lamang ng isang tao sa sambahayan na mag-aalaga ng taong may sakit.** Ang tagapag-alaga na ito ay hindi dapat nasa mas mataas na panganib para sa matinding sakit.
 - » Bawasan ang kontak sa ibang mga tao sa sambahayan, lalo na ang mga may mas mataas na panganib sa malubhang sakit.
 - » Magkaroon ng isang tagapag-alaga para sa taong may sakit at ibang tagapag-alaga para sa ibang mga kasapi ng sambahayan na nangangailangan ng tulong sa paglilinis, pagliligo, o iba pang mga pang-araw-araw na gawain.
 - » Ang tagapag-alaga ay dapat magsuot ng mask kapag nangangalaga sa taong may sakit at kung dapat silang makipag-ugnay o magbigay ng pangangalaga sa iba pang mga miyembro ng sambahayan na may mga nakapaloob na kondisyon.
- 6. Iwasang ibahagi ang mga personal na gamit tulad ng mga telepono, kubyertos, tasa, kagamitan, tuwalya, kumot, o mga laruan sa taong may sakit.**
- 7. Linisin at magdisempekta kahit saan sa bahay na naroroon ang taong may sakit, pati na rin ang kanilang kumot at damit.** Matuto nang higit pa sa https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.



8. Kung nakikibahagi ka ng isang silid-tulugan sa isang taong may sakit:

- » Siguraduhing maayos ang daloy ng hangin sa silid. Buksan ang isang bintana at buksan ang isang fan upang pumasok at paikutin ang sariwang hangin kung ligtas at praktikal na gawin ito.
- » Maglagay ng mga kama ng hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng braso) ang distansya. Kung hindi posible, matulog. Kung hindi posible, matulog ng baliktaran ang ulo sa paanan.
- » Maglagay ng isang pisikal na pangharang sa paligid ng kama ng taong may sakit. Halimbawa, maaari kang gumamit ng isang kurtina sa shower, pangharang ng screen ng silid, malaking carboard poster board, quilt o malaking bedspread.
- » Hugasan at patuyuin ang mga kumot matapos gamitin ng isang may sakit. Magsuot ng naitatapon na mga guwantes na habang nangangasiwa ng maruming labahin.



9. Kung nagbabahagi ka ng banyo sa isang taong may sakit, ipalinis sa kanila at disimpektahin ito pagkatapos ng bawat paggamit. Kung hindi ito posible, ang tagapag-alaga ay dapat magsuot ng mask at naitatapon ng guwantes at maghintay hanggang praktikal hanggang sa matapos na gumamit ang taong may sakit bago linisin ito. Ang taong maysakit ay dapat magsuot ng mask kapag gumagamit ng banyo, kung maaari. Siguraduhin na ang banyo ay may mahusay na daloy ng hangin. Buksan ang isang bintana at paandarin ang isang fan upang pumasok at umikot ang sariwang hangin kung ligtas at praktikal itong gawin.

10. Walang mga bisita maliban kung kailangan nila na pumunta sa inyong bahay (hal., pagbisita ng isang nars). Ipaalam sa mga bisita na ang isang tao sa inyong bahay ay may sakit ng COVID-19. Kung ang mga bisita ay dapat na pumasok, dapat silang magsuot ng mask at manatili nang malayo hangga't maaari mula sa taong may sakit, na hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (mga 2 haba ng braso).



11. Ang taong may sakit ay dapat manatili sa pagkakahiwalay hanggang sa matugunan nila ang mga pamantayan upang wakasan ang paghihiwalay sa bahay.

Matuto nang higit pa sa http://bit.ly/covid19_endisolation.

Paano pangalagaan ang isang may sakit na miyembro ng pamilya

Karamihan sa mga taong nagkakasakit ng COVID-19 ay magkakaroon lamang ng banayad na sakit at dapat manatili sa bahay upang magpagaling. **Kung nag-aalaga ka sa isang taong may sakit sa bahay, sundin ang mga tip na ito:**



1. **Tiyaking ginagawa ng taong may COVID-19 ang mga sumusunod:**

- » Uminom ng sapat na likido upang manatiling may tubig sa katawan.
- » Magpapahinga sa bahay
- » Gumagamit ng mga gamot na nabibili nang walang reseta upang makatulong sa mga sintomas (pagkatapos makipag-usap sa kanilang doktor sa telepono).
- » Madalas na hugasan ang kanilang mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung ang sabon at tubig ay hindi madaling magagamit, gumamit ng sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- » Para sa karamihanng tao, ang mga sintomas ay tumatagal ng ilang araw at bumubuti pagkalipas ng isang linggo.



2. **Limitahan ang iyong kontak sa may sakit hangga't maaari.** Hilingin sa taong may sakit na mag-mask, kung maaari, bago mo sila alagaan. Ang tagapag-alaga ay dapat ding magsuot ng mask habang nagbibigay ng pangangalaga sa taong may sakit, dahil maaari itong makapagbigay ng proteksyon.



3. **Dapat na i-quarantine ang mga tagapag-alaga.** Dapat mag-quarantine ang mga tagapag-alaga pagkatapos pangalagaan ang isang taong may sakit. Alamin kung kailan at paano mag-quarantine sa http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. **Linisin ang mga ibabaw, mga hawakan ng pintuan, at iba pang karaniwang hinahawakan na mga ibabaw gamit ang sabon at tubig. Pagkatapos, gumamit ng isang panlinis ng sambayanan upang magdisimpekta (patayin ang mga mikrobyo) sa mga ibabaw na ito araw-araw.** Humanap ng isang listahan ng mga panlinis ng bahay at mga pangdisimpekta na epektibo laban sa virus na sanhi ng COVID-19 dito: http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » Buksan ang isang bintana at paandarin ang isang fan habang gumagamit ng mga produktong panlinis upang pumasok at umikot ang sariwang hangin kung ligtas at praktikal na gawin ito.
- » Kung maaari, maglaan ng isang basurahang may pambalot para sa taong may sakit. Ilagay ang mga ginamit na naitataponng guwantes at iba pang mga kontaminadong gamit sa isang basurahang may balot. Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak ng basura.
- » Hugasan at patuyuin ang mga kumot matapos gamitin ng isang may sakit. Magsuot ng mga naitataponng guwantes habang nangangasiwa ng maruruming labada.



Ang higit pa tungkol sa paglilinis at pagdidisimpekta ay matatagpuan dito: http://bit.ly/covid19_clean.

5. **Hayaang madaling makuha ang numero ng telepono ng kanilang doktor at tawagan ang kanilang doktor kung ang taong may COVID-19 ay lumubha o kung mayroon kang mga katanungan o mga alalahanin tungkol sa taong iyong inaalagaan.** Kung hindi mahusay magsalita ng Ingles, humingi ng tagapagsalin o humingi ng tulong sa isang miyembro ng pamilya. Kung ang taong may COVID-19 ay kailangang bisitahin ang doktor, tumawag bago ka pumunta at papagsuotin ng mask ang taong may sakit.



6. **Bigyang pansin ang mga senyales ng babala ng emerhensiya* para sa COVID-19. Kung nagpapakita ang isang tao ng alinman sa mga senyales na ito, humingi kaagad ng pangangalagang medikal:**

- » Hirap sa paghinga
- » Patuloy na pananakit o paninikip ng dibdib
- » Pagkalito na ngayon lang naranasan
- » Hindi kayang gumising o manatiling gising
- » Maputla, kulay-abo, o kulay-asul na balat, labi, o mga kuko, depende sa kulay ng balat

* Hindi kabilang sa listahang ito ang lahat ng posibleng mga sintomas. Mangyaring tawagan ang kanilang doktor upang mag-ulat ng anumang iba pang mga sintomas na malubha o tungkol sa inyo.



7. **Tumawag sa 911 para sa mga medikal na emerhensiya.** Sabihin ang operator ng 911 na mayroong isang tao, o sa palagay mo mayroon silang, COVID-19. Kung hindi ka matatas sa Ingles, humingi ng tagapagsalin o humingi ng tulong sa isang miyembro ng pamilya.

8. **Hilingin sa isang kaibigan o kapitbahay na tumulong sa pagkuha ng iyong mga pinamili sa groseri at gamot, kung maaari.** O suriin ang mga opsyon ng paghahatid na mayroon sa inyong lugar.

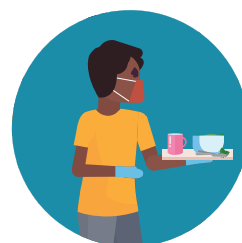
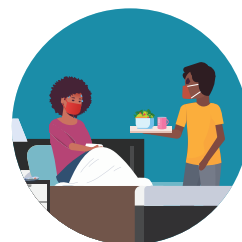


Maaari kang makahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pag-aalaga sa isang taong may sakit sa http://bit.ly/covid19_care4sick.

Paano magkakaloob ng pagkain kapag mayroong taong may sakit

Kung maaari, maglaan ng plato kung saan kakain ang miyembro ng pamilya na may sakit sa kanilang hiwalay na lugar. Kung hindi sila makakain nang magkahiwalay na lugar, dapat silang manatili sa malayo hangga't maaari—hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng braso) na hiwalay sa ibang mga miyembro ng pamilya—sa panahon ng pagkain o kumain sa ibang oras mula sa natitirang miyembro ng pamilya. **Gayundin, sundin ang mga tip na ito:**

- 1. Huwag tumulong sa paghahanda o paghahatid ng pagkain kung ikaw ay may sakit.**
- 2. Ang lahat sa sambahayan ay dapat maghugas ng kanilang mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos maghanda ng pagkain o kumain.**
- 3. Gumamit ng malinis na kubyertos upang maghanda ng pagkain.** Dapat maghatid ang isang tao ng pagkain sa lahat ng miyembro ng pamilya o hayaang maghandaan ng bawat miyembro ng pamilya ng kanilang sarili gamit ang kanilang sariling malilinis na kubyertos upang maiwasan ang paghawak sa parehong kubyertos.
- 4. Huwag kumain mula sa parehong mga pinggan o gumamit ng parehong mga kagamitan tulad ng sinumang iba pa sa sambahayan.**
- 5. Papagsuotin ng mask ang tagapag-alaga upang magdala ng pagkain sa taong may sakit at linisin ang mga pinggan at kagamitan ng taong may sakit.** Ito ay dapat na isang tao na walang mas mataas na panganib sa malubhang sakit.
- 6. Magsuot ng guwantes upang hawakan ang ginagamit o maruming pinggan ng taong may sakit, baso, at mga kagamitan, kung maaari.** Gayundin, hugasan ang mga ginamit na gamit ng mainit, may sabon na tubig o sa isang makinang panghugas ng pinggan.
 - » Kung ang taong may sakit ay may natirang pagkain na itatabi sa kalaunan, itago ang kanilang pagkain sa isang hiwalay na lalagyan at lagyan ito ng etiketa para sa taong may sakit upang malaman ng iba na hindi ito kainin.
- 7. Hugasan ang iyong mga kamay ng hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon at tubig pagkatapos hawakan ang mga ginamit na pinggan at kubyertos at pagkatapos alisin ang guwantes.**



Paano mag-quarantine kapag nalantad sa isang taong may sakit

Ang pag-quarantine ay ginagamit upang paghiwalayin ang sinumang maaaring nalantad sa COVID-19 na malayo sa ibang tao upang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit. **Kung ikaw o ang isang tao sa iyong sambahayan ay nagkaroon ng malapitang kontak sa isang tao na mayroong COVID-19, sundin ang mga tip na ito:**



1. Manatili sa bahay at subaybayan ang iyong kalusugan.

- » Manatili sa bahay at [mag-quarantine](#) pagkatapos ng iyong huling kontak sa isang tao na mayroong COVID-19.
- » Bantayan ang lagnat (100.4°F o mas mataas), ubo, pangangapos ng hininga, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, o [iba pang mga sintomas](#) ng COVID-19.
- » Kung maaari, lumayo sa iba kabilang ang [mga alagang hayop](#), lalo na ang mga taong nasa [mataas na panganib](#) na lubhang magkasakit sa COVID-19. Habang ito ay maaaring makaramdam ng kalungkutan, kinakailangan ang pagpapa-quarantine upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19 at maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong sambahayan. Kontakin ang iyong lokal na kagawaran ng kalusugan o tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan para sa mga alternatibong mga opsyon sa pabahay kung sa palagay mo ay hindi ka ligtas na mag-quarantine sa iyong tahanan.

2. Magtakip kapag umuubo at bumabahin; maghugas ng mga kamay nang madalas; at huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, bibig o mask. Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak sa iyong mga mata, ilong, bibig o mask.

3. Kung ang isang tao sa iyong sambahayan ay may sakit na COVID-19 at maaaring ibukod sa pamamagitan ng pananatili sa isang hiwalay na silid-tulugan, ikaw at ang iba pa sa iyong sambahayan na malapit ang kontak sa taong may sakit ay dapat na mag-quarantine (hiwa-hiwalayin ang inyong mga sarili nang malayo sa taong maysakit) at manatili sa bahay ng ilang panahon matapos magsimulang ibukod ang miyembro ng iyong sambahayan na may COVID-19.

4. Anumang oras na ang isang bagong miyembro ng sambahayan ay nagkasakit sa COVID-19 at nagkaroon ka ng malapit na kontak, kakailanganin mong simulang muli ang iyong pag-quarantine.

5. Kung nag-aalaga ka sa isang miyembro ng pamilya na may sakit ng COVID-19 o hindi maaaring mahiwalay ang iyong sarili sa taong may sakit, dapat kang mag-quarantine habang nag-aalaga sa taong may COVID-19 at sa loob ng tagal ng panahon pagkatapos ng miyembro ng iyong sambahayan na may COVID-19 ay natapos na ang pagbubukod. Alamin kung paano mag-quarantine: http://bit.ly/covid19_quarantine. Tingnan ang website ng iyong lokal na kagawarang pangkalusugan para sa impormasyon tungkol sa mga opsyon sa iyong lugar upang posibleng paikliin ang iyong panahon ng pagpa-quarantine.

Higit pang impormasyon kung kailan maaaring tapusin ng isang tao na may COVID-19 ang pagbubukod at makakalapit sa ibang tao ay matatagpuan sa http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. Limitahan ang mga bisita doon sa mga kinakailangan lamang sa bahay (hal., nars na pangkalusugan ng bahay). Ipaalam sa iyong mga bisita na ang isang tao sa iyong tahanan ay may sakit ng COVID-19 at ang iba pa ay nagka-quarantine. Kung ang mga bisita ay dapat na pumasok, dapat silang magsuot ng mask at manatili nang malayo hangga't maaari — **hindi bababa sa 2 metro o 6 talampakan (halos 2 haba ng braso) ang layo**— mula sa taong may sakit at sinumang nagka-quarantine.

7. Hililingin sa isang kaibigan o kapitbahay na tumulong na kunin ang iyong mga pinamili at gamot, kung maaari. Tingnan sa iyong lokal na groserya o tindahan upang makita kung naghahatid ang mga ito.

Maaari kang makahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung kailan at paano magpabakuna sa http://bit.ly/covid19_quarantine.