

Ano ang kailangang malaman ng mga Alaskans tungkol sa COVID-19

Binago at isinapanahon ika-11 ng Mayo, 2020

Maraming salamat sa pagtulong upang mapigil ang pagkalat ng COVID-19 sa Alaska. Habang niluluwagan na ng estado ng Alaska ang mga paghihigpit at muling bubuksan na ang ating ekonomiya, napakahalagang ipagpatuloy ng bawat isa sa atin ang mga pangunahing pamamaraan sa pagpigil sa pagkalat ng sakit na ito. Kung tayong lahat ay sama-samang magtutulungan, maaari nating mapanatili ang mababang bilang ng mga magkakasakit ng COVID -19 upang ang mga tao ay maaari nang makabalik sa trabaho at magsisimula nang makakalabas sa komunidad nang madalas. Kapag nagsimulang muli ang pagtaas ng bilang ng mga kaso ng maysakit, kinakailangang ibabalik ang mga paghihigpit. Kaya nga ipinakiusap, gawin ang inyong tungkulin!

Dapat ipagpatuloy ng bawat Alaskan na:

- Manatili sa tahanan kung may sakit! Sa unang tanda pa lamang na kayo ay maaaring maysakit – ihiwalay ang sarili sa iba at makipag-ugnayan sa isang lokal na tagapag-bigay ng kalusugang pangangalaga para sa isang pagsusuri.
- Hugasan ang inyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo.
- Iwasan ang paghipo sa mga mata, ilong at bibig.
- Iwasan ang malapitang pakikipag-ugnayan sa hindi kasapi ng inyong sambahayan. Huwag makikipag-kamay o makipag-yakapan.
- Bawasan ang paglabas ng tahanan, lalo na kung ang mga kasapi ng inyong sambahayan ay may panganib na magkasakit nang malubha.
- Kung kayo ay lalabas, panatilihin ang 6 na talampakan layo sa iba, at magsuot ng pantakip sa mukha na yari sa tela kung kayo ay hindi makaiwas sa ligtas na paglayo ng tamang distansya sa iba (sa mga tindahan, mga daanan, mga espasyong pampubliko).
- Panatilihin kaunti lamang ang bilang kung nagkakatipun-tipon. Bawasan ang pakikipag-ugnayan sa labas ng inyong sambahayan.
- Tiyakin na alam ninyo ang mga pangalan ng sinuman na lumapit sa inyo (sa loob ng anim na talampakan ng mga 10 o higit pang minuto) kung sakaling kayo ay magkasakit. Ito ay makakatulong sa mga opisyal ng kalusugang pampubliko na kontakin ang iba pa upang mapigil ang pagkalat ng sakit.

Ang pagsusuri para sa COVID-19 ay pinalawak na sa Alaska at ngayon ang pagsusuring ito ay maaari nang maisagawa sa maraming komunidad sa buong panig ng estado. Kung kayo ay nakararanas ng mga sintomas - kahit ito ay mga banayad lamang - kaagad ihiwalay ang sarili at tawagan ang inyong doktor, lokal na nars ng kalusugang pampubliko o kalusugang organisasyon ng tribu upang magtanong tungkol sa pagsusuri. Huwag pumunta sa klinika o ospital hanggat hindi muna ito natatawagan. Ito ay magbibigay ng pagkakataon sa pasilidad para sa mga pag-iingat upang maprotektahan ang mga kawani at iba pang mga payente. Makipag-ugnayan kaagad sa inyong tagapag-bigay ng kalusugang pangangalaga kung naghihinalang may COVID-19 kayo, upang makatulong sa pagpigil sa pagkalat ng sakit na ito sa Alaska. Kung may sinuman na nasuring positibo sa COVID-19, makikipag-ugnayan sa taong ito, pati na rin sa mga taong malapit na nakipag-ugnayan sa kanya ang Alaska Section of Epidemiology o ang Section of Public Health Nursing upang mapayuhan silang kailangan nilang magpa-kwarantín o humiwalay muna.

Anu-ano ang mga sintomas ng COVID-19? Ang mga sintomas ay maaaring maranasan 2–14 araw matapos malantad sa [virus]. Ang mga taong may ganitong mga sintomas o kombinasyon ng mga sintomas ay maaaring may COVID-19:

- ubo
- kinakapos ang hininga o hirap sa paghinga
- lagnat
- giniginaw
- nanginginig sa ginaw
- masakit ang mga kalamnan
- masakit ang ulo
- masakit ang lalamunan
- pagkawala ng panlasa at pang-amoy
- pagtatae
- Pagod
- pagduduwal
- butlig-butlig sa balat
- tumutulo ang sipon o pagdami ng plema

Maaaring kasama sa mga komplikasyon mula sa COVID-19 ay mga malubhang kondisyon, gaya ng pulmonya o di-gumaganang bato, at sa iba pang pagkakataon ay, kamatayan.

Paano kumakalat ang virus? Higit sa lahat ang Coronaviruses ay naikakalat sa pamamagitan ng paghinga ng mga talsik kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumabahin. Mas malamang na maikakalalat ang [virus] kapag ang mga tao ay malapitang nakikipag-ugnayan (sa loob ng 6 na talampakan sa kaninuman sa loob ng 10 minuto). Kung nagkaroon kayo ng malapitang pakikipag-ugnayan sa kaninuman na nasuring positibo para sa COVID-19, manatili sa tahanan, bawasan ang pakikipag-kita sa iba, at tawagan ang inyong tagapag-bigay ng kalusugang pangangalaga upang mapag-usapan kung paano ninyo mamatyagan ang inyong sarili para sa sintomas at kung kalian kayo masusuri.

Ang mga mas matanda na (65 at higit pa), mga nakatira sa mga tahanan ng pag-aalaga o pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga o sinuman na may pinagbabatayang kalagayang medikal * kinakailangang magpatuloy sa kanilang buong makakaya na mabawasan ang kanilang panganib na malantad sa COVID-19

- Manatili sa tahanan hanggat maaari.
- Pakiusapan ang iba para gawin ang inyong mga nilalakad.
- Magkaroon ng mga sapat na gamit sa tahanan o mga groseri – o kaya’y ipahatid ang mga ito.
- Subaybayan ang inyong kalusugan at makipag-ugnayan sa isang lokal na tagapag-bigay ng kalusugang pangangalaga para sa pagsusuri sa unang palatandaan pa lang na kayo ay maaaring maysakit.

* Kasama sa mga taong may higit na panganib o delikado para sa malubhang sakit ay yaong maysakit sa бага o atay, hika, sakit sa puso, dyabetis o mga napakataba o may kapansanan ang [immune system]/madaling tablan ng sakit.

Magkakasama tayo dito. Kailangan nating lahat na panatilihin ang pagtutulungan upang mapigil ang pagkalat ng COVID-19. Dagdagan ang kaalaman sa [coronavirus.alaska.gov](https://www.alaska.gov).