

## Coronavirus (COVID-19): Anong kailangan mong malaman

Nandito na sa komunidad natin ang COVID-19. Kailangan gawin ng bawat isa ang parte niya at pigilan ang pagkalat ng COVID-19.

### PANGUNAHING KUMAKALAT ANG COVID-19 MULA TAO SA TAO:

- Sa pagitan ng mga taong nagka-close contact sa isa't isa (sa loob ng mga 6 talampakan (feet) nang higit sa 15 minuto sa loob ng 24-oras).
- Sa respiratory droplets na nalilikha pag umubo, bumahing, kumanta o nagsalita ang isang infected na tao.
- Sa hangin pag nanatili ang maliliit na droplets at particles sa hangin nang ilang minuto o oras.



### MAAARING MAPABILANG SA MGA SINTOMAS:

- Lagnat o panginginig (chills)
- Ubo
- Kakapusan ng paghinga o hirap huminga
- Pagkapagod
- Masakit ang muscles o katawan
- Ulo



- Bagong kawalan ng panlasa o amoy
- Mahapding lalamunan
- Baradong ilong o runny nose
- Pagkahilo o pagsusuka
- Pagtatae

Maaaring lumabas ang mga sintomas na ito 2-14 araw mula nang ma-expose ka sa COVID-19. May ibang tao na hindi nagkakasintomas.

### KABILANG SA MGA TAONG MAY [MAY MATAAS NA PANGANIB NG MATINDING KARAMDAMAN](#) SA COVID-19:

- Mas matatandang adulto at mga tao anumang edad na may [ilang partikular na mga medikal na kondisyon o mga kapansanan](#).



### MGA BAKUNA SA COVID-19

Ang mga bakuna sa COVID-19 ay libre, ligtas at epektibo sa prevention ng severe illness at kamatayan. Patuloy na sumunod sa mga hakbang para protektahan ang sarili at mga iba mula sa COVID-19, lalo na kung hindi ka pa [updated sa mga bakuna sa COVID-19](#). Tingnan ang [vaccinate.virginia.gov](https://vaccinate.virginia.gov) para sa higit pang impormasyon.



### MAY TANONG KA BA TUNGKOL SA COVID-19?

Tawagan ang iyong COVID-19 Call Center! Available makipag-usap sa iyo ang mga public health professionals sa English o Spanish at sa iba pang language services na available.





- Magpabakuna at magpa-booster kung eligible.
- Ang mga bakuna sa COVID-19 ay libre, ligtas, at epektibo. Maghanap ng vaccine site sa [vaccinate.virginia.gov](https://vaccinate.virginia.gov)



- Kung pakiramdam mo may sakit ka, manatili sa bahay at i-isolate ang sarili mula sa mga ibang tao sa household.
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan.



- Magsuot ng mask kung required at nirerekomenda.



- Kung hindi ka updated sa mga bakuna mo, lumayo nang di bababa sa 6 feet mula sa mga ibang hindi miyembro ng household mo.



- Umiwas sa mga mataong lugar at mga spaces na may poor airflow.
- Madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang di bababa sa 20 segundo o hand sanitizer na may di bababa sa 60% alcohol.



- Magtakip pag uubo o babahing.



- Wasang hawakan ang mukha mo gamit ang di-nahugasang kamay.
- Regular na linisin ang mga madalas-hawakang surfaces (gaya ng mga selpon, remote controls, counters, lamesa, doorknobs, at inodoro).



- Manatili sa bahay hanggang maging ligtas na makisalamuha. Huwag pumasok sa trabaho o paaralan.

- Ihiwalay ang sarili mula sa mga ibang tao sa bahay.



- Magpatest. Humanap ng mga testing location sa Virginia sa [vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/](https://vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/).
- Sabihan ang mga naka-close contact mo na may COVID-19 ka. Maaaring kailanganin nilang manatili sa bahay at magsagawa ng iba pang precautions.



- Kausapin ang healthcare provider mo tungkol sa kung eligible ka ba sa mga early treatment options. Kung kailangan mo ng medical care tumawag agad bago bisitahin ang iyong provider.



- Magmask pag may makakasalamuhang ibang tao.



- Magtakip pag uubo o babahing gamit ang tissue.



- Madalas na maghugas ng kamay.



- Regular na maglinis at mag-disinfect ng mga madalas-hawakang surfaces.

- I-monitor ang mga sintomas mo araw-araw.

- Humanap ng higit pang impormasyon sa <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/protect-yourself/infected/>