

LAGING MAGHANDA

• Ano ang Covid-19?

Noong December 2019 ay may misteryosong pneumonia na ikinamatay ng ilang tao sa Wuhan, isang lungsod sa China. Napag-alaman ang sanhi ng pneumonia ay isang virus na may pagkakorteng-korona kaya napabilang sa tinatawag na coronavirus. Subalit ang virus na ito ay di pangkaraniwang coronavirus kaya tinawag na novel na ang ibig sabihin ay "bago" at ang sakit ay tinawag nga itong novel coronavirus at ang sakit ay pansamantalang tinawag na novel coronavirus acute respiratory disease o nCoV ARD. Noong February 11, 2020 opisyal na pinangalanan ng World Health Organization (WHO) ang sakit bilang **Covid-19** o Coronavirus Disease 2019. (WHO Situation Report No. 22)

• Paano kumakalat ang Covid-19?

Dahil nga bagong dapo pa lamang sa mga tao, madami pa ang kailangang malaman ng mga eksperto tungkol sa Covid-19. Ang kasalukuyang nalalaman ay base sa kaalaman hinggil sa mga nauna nang klase ng coronavirus tulad ng MERS at SARS, at obserbasyon ng mga kaso ng Covid-19.

Ang pagkalat ng Covid-19 ay parang trangkaso. Kapag ang taong may sakit na Covid-19 ay umubo o bumahing, ang laway at plemang tumatsik ay may kasamang virus ng Covid-19.

a. **Direct.** - Kapag ang ibang tao ay nahagip ng talsik sa bibig o ilong, ang virus ay pupunta sa baga at hahawa. Napag-alaman kamakailan na ang nCoV ay pwedeng pumasok sa baga sa pamamagitan ng mata.

b. **Indirect.** - Kapag ang talsik ay dumapo sa anumang bagay at ito ay nahawakan ng iba, ang virus ay kakapit sa kamay. Kapag ang kamay ay nadampi sa bibig, ilong, o mata, pupunta sa baga ang virus at hahawa ang Covid-19.

• Ano ang mga sintomas ng Covid-19?

Ayon sa obserbasyon sa mga positibo sa Covid-19, may mga kasong halos walang ipinapakitang sintomas. May mga kaso namang may mataas na lagnat, matinding pag-ubo, at hirap sa paghinga. Ang nakamamatay na komplikasyon ay ang pneumonia (pulmonya). Ang sintomas ay lumalabas mula 2 hanggang 14 araw mula pagkahawa.



• Ano ang mga dapat gawin upang maiwasang mahawaan ng Covid-19?

a. Iwasan ang pagpunta sa tukoy ng WHO o ng DOH na mga lugar kung saan laganap ang Covid-19. (DOH press release, Jan. 31, 2020)

b. Iwasan ang mga taong galing sa tukoy ng WHO o ng DOH na mga lugar kung saan laganap ang Covid-19 at hikayatin silang magpa-quarantine.

c. Iwasan ang mga taong may sintomas ng trangkaso, ubo, o sipon. (DOH flyer)

d. Dalasan ang paghuhugas ng kamay. (DOH flyer) Sabunin ang lahat ng bahagi ng mga kamay hanggang siko hanggang 20 segundo. Ang pagkanta ng "Happy Birthday To You" nang dalawang beses ay halos 20 segundo.



e. Pagsuotin ng face mask ang mga taong may sintomas ng pulmonya, trangkaso, ubo, sipon o iba pang sakit sa paghinga.

PAANO MAGSUOT NG FACE MASK?

- Sabunin ang kamay bago isuot ang face mask.
- Ang puting bahagi ng mask ang dapat nakadikit sa mukha.
- Ang tupi ng mask ay dapat nakaturong papaba. Ang patigas sa karamihan ng mask ang sa bandang taas ng ilong at ang malambot na bahagi ang sa bandang bibig.
- Kurutin ang patigas na bahagi ng mask upang lumapat sa ibabaw ng ilong.
- Palitan ang mask matapos ang 8 oras o kapag madumi na ito.
- Huwag hawakan ang mismong mask.
- Sa strap hawakan kapag huhubarin ang mask.
- Ilagay sa supot ang gamit nang mask bago itapon sa basurahan.
- Sabunin ang kamay matapos hawakan ang mask.



f. Lumayo at takpan ang bibig at ilong tuwing uubo o babahing. (DOH flyer)

