

# Mga Pangkalahatang Madalas na Katanungan

## Ano ang 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)?

Maraming uri ang mga human coronavirus na kinabibilangan ng ilan na kadalasang nagdudulot ng mga sakit sa itaas na bahagi ng respiratory tract. Ang COVID-19 ay isang bagong sakit, dulot ng isang novel (o bago) coronavirus na hindi pa natatagpuan sa mga tao noon. Ang COVID-19 ay kinilala bilang sanhi ng pagsiklab ng mga sakit sa paghinga na unang napansin sa Wuhan, China, na kumalat sa buong mundo, kabilang ang Estados Unidos. Ang pinakabagong buod ng sitwasyon ay matatagpuan sa web page ng Sentro ng Pagkontrol sa Sakit (CDC, para sa akronim nito sa Ingles) [2019 Novel Coronavirus](#).

## Saan nagmula ang birus?

Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng birus na karaniwan sa mga tao at sa maraming iba't-ibang uri ng mga hayop, kabilang ang mga kamelyo, baka, pusa at paniki. Noong una, marami sa mga pasyente sa sentro ng pagsiklab ng COVID-19 sa China ay nauugnay sa isang malaking merkado ng pagkaing-dagat at buhay na hayop, na nagmumungkahi ng pagkalat sa tao mula sa hayop. Kalaunan, ang lumalagong bilang ng mga pasyente ay naiulat na hindi nagpunta sa mga merkado ng hayop, na nagpapahiwatig ng tao-sa-tao na pagkalat. Ang tao-sa-tao na pagkalat ay kasunod na naiulat sa labas ng China, kabilang ang Estados Unidos.

## Ano ang ibig sabihin na ang COVID-19 ay isang Pandaigdigang Pandemya?

Ang pandemya ay isang pandaigdigang pagsiklab ng sakit. Nangyayari ang mga pandemya kapag lumitaw ang isang bagong birus na nakakahawa sa mga tao at maaaring kumalat sa pagitan ng mga tao. Noong una, dahil kaunti lamang o walang kasalukuyang panlaban sa bagong birus, kumalat ito sa buong mundo. Ang birus na nagdudulot ng COVID-19 ay nakakahawa sa mga tao at madaling kumalat ng tao-sa-tao sa pamamagitan ng mga maliit na patak ng paghinga. Ang mga kaso ay napansin sa karamihan ng mga bansa sa buong mundo, kabilang ang Estados Unidos, na lahat ng 50 estado ay nagtala ng mga kaso.

## Ano ang mga sintomas ng COVID-2019?

Ang mga taong nahawaan ng COVID-19 ay nakabuo ng banayad sa malubhang sakit sa paghinga na may mga sintomas kabilang ang lagnat, ubo, igsig ng hininga, at potensyal na pagkabalisa sa paghinga sa loob ng 2-14 na araw pagkatapos mahawaan. Tumawag sa iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan para sa payo sa medikal kung sa palagay mo ay na-exposed ka sa COVID-19 at nilalagnat ka at nagpapakita ng mga sintomas, tulad ng ubo o kahirapan sa paghinga.

## **Paano kumakalat ang COVID-19?**

Ang COVID-19 ay ipinakitang kumalat sa pagitan ng mga tao. Ang tao na aktibong may sakit na COVID-19 ay maaaring maipasa ang sakit sa iba, kaya inirerekomenda ng CDC na ang mga pasyente na ito ay ihiwalay sa ospital o sa bahay (depende sa lubha ng kanilang sakit) hanggang sa sila ay bumuti at hindi na magdulot ng panganib na makahawa ng iba. Ang mga human coronavirus ay karaniwang kumakalat sa hangin sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahing. Kung gaano katagal ang isang taong aktibong may sakit ay maaaring mag-iba kung kaya't ang desisyon kung kailan pakawalan ang isang tao mula sa paghihiwalay ay ginawa sa bawat kaso sa konsulta sa mga doktor, eksperto sa pag-iwas at kontrol sa impeksyon, at mga opisyal ng pampublikong kalusugan. Nagsasangkot ito ng pagsasaalang-alang sa mga pagtutukoy ng bawat sitwasyon, kabilang ang kalubhaan ng sakit, mga palatandaan at sintomas ng karamdaman, at mga resulta ng pagsusuri sa laboratoryo para sa pasyenteng iyon. Ang kasalukuyang [patnubay ng CDC kung kailan dapat ilabas ang tao mula sa pagkakabukod](#) ay ginagawa sa kaso-sa-kaso na batayan at kasama ang pagtugon sa lahat ng mga sumusunod na kinakailangan:

- Nawawala ang lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na nakakapagpapababa ng lagnat sa loob ng 72 oras
- Ang pasyente ay hindi na nagpapakita ng anumang sintomas, kabilang ang ubo
- Ang pasyente ay nag-negatibo sa dalawang magkasunod na kinolektang respiratory specimen ng hindi bababa sa 24 oras ang pagitan
- Hindi bababa sa 7 na araw mula nang magsimula ang sakit ng pasyente

Ang rekomendasyong ito ay upang makatulong na maiwasan ang karamihan, ngunit maaaring hindi lahat, na mga pagkakataon ng pangalawang pagkalat. Ayon sa CDC, ang panganib ng paghawa pagkatapos ng paggaling ay malamang mas mababa kaysa sa panahon ng pagkakasakit.

Ang taong pinalaya mula sa pagkakabukod ay hindi itinuturing na magdudulot ng panganib ng impeksyon sa iba.

## **Paano nasusuri ang COVID-19?**

Ang pagsusuri ay nangyayari sa pamamagitan ng laboratory testing ng mga respiratory specimen. Ang ilang anyo ng mga coronavirus nagdudulot ng karaniwang sipon at ang mga pasyente na nasuri ng kanilang doktor ay maaaring mag-positibo sa mga ganitong uri.

## **Maaari bang maipasa ang birus nang hindi pa nagkakasakit ang isang tao?**

Ayon sa CDC, ang mga taong hindi nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 ay maaari pa ring maipasa ang birus. Ang pagpapanatili ng sariling kalinisan, pagsasagawa ng pagitan mula sa kapwa-tao, ang pagsusuot ng takip sa mukha ay

makakatulong upang maiwasan ang panganib ng impeksyon at pagkalat ng sakit.

### **Ano ang pagitan mula sa kapwa-tao?**

Ang pagitan mula sa kapwa-tao ay sinasadyang palawakin ang pisikal na puwang sa pagitan ng mga tao upang maiwasan ang pagkalat ng sakit. Ang pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 talampakang layo mula sa ibang mga tao ay binabawasan ang mga pagkakataong mahawa ng COVID-19. Ang iba pang mga halimbawa ng pagitan mula sa kapwa-tao na may layuning maiwasan ang mga pulutong at ang mga masisikip na puwang ay kabilang ang pagtatrabaho mula sa bahay sa halip na sa opisina, pagsasara ng mga paaralan at paglipat ng mga klase sa online, pagkonekta sa mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng elektronikong aparato sa halip na personal, pagsuspende sa mga serbisyo sa pagsamba, at pagkansela o pagpapaliban sa mga personal na pagpupulong at kaganapan.

### **Ano ang inirerekomenda ng estado para sa pagitan mula sa kapwa-tao?**

Ang anim na talampakang pagitan mula sa kapwa-tao ay kritikal upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Para sa karagdagang impormasyon para sa mga hakbang sa pagpapagaan ng rehiyon, mangyaring bisitahin ang website ng IDPH [dito](#).

### **Maaari ba akong lumabas?**

Oo, lumabas para sa sariwang hangin at ehersisyo. Simula Mayo 1, 2020, lahat ng mga taga-Illinois ay kinakailangan na magsuot ng takip sa mukha kapag nasa labas at sa mga lugar kung saan hindi madali ang pagpapanatili ng pagitan mula sa kapwa-tao. Ang pagitan mula sa kapwa-tao ay hindi nangangahulugang manatili sa loob ng bahay, nangangahulugan ito na iwasan ang malapitang pakikipag-ugnay sa mga tao. Alalahanin na hugasan ang iyong mga kamay anumang oras na papasok ka mula sa labas at bago at pagkatapos kumain.

### **Maaari ba akong pumunta sa supermarket?**

Oo. Bilhin ang lahat ng pangangailangan upang mabawasan ang bilang ng mga biyahe at subukang bumili kapag ang tindahan ay may kaunting mamimili. Ang ilang mga tindahan ay nagtalaga ng mga espesyal na oras para sa mga matatanda (higit sa edad na 60), ang mga buntis at ang mga may kompromiso sa immune system upang mabawasan ang kanilang pagkakalantad sa mga malalaking pulutong at posibleng pagkakalantad sa COVID-19.

### **Paano ko mapangalagaan ang aking sarili?**

Sundin ang mga paalala na ito upang makatulong sa pag-iwas sa COVID-19:

- Magsuot ng takip sa mukha kapag lumabas ka sa publiko.
- Maghugas ng mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo, lalo na pagkatapos linisin ang ilong, pag-ubo o pagbahing; pagpunta sa

banyo; at bago kumain o maghanda ng pagkain. Kung walang sabon o tubig, gumamit ng alcohol-based hand sanitizer na may 60% na alkohol.

- Iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasang mga kamay.
- Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga taong may sakit at sintomas ng paghinga.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka.
- Takpan ang bibig kapag umubo o bumahing gamit ang tisyu, pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakang mga bagay at ibabaw.
- Kung hindi mo pa nagawa ito, talakayin ang pagbabakuna ng trangkaso sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan upang makatulong na maprotektahan ka laban sa mga pana-panahong trangkaso.

### **Dapat ba akong magsuot ng takip sa mukha?**

Simula noong Mayo 1, 2020, ang sinumang indibidwal na higit sa edad na dalawa at may kakayahang medikal na gumamit ng takip sa mukha (isang antipas o iba pang takip ng mukha) ay kinakailangan na takpan ang kanilang ilong at bibig gamit ang takip ng mukha kapag sila ay nasa pampublikong lugar at hindi makakayang panatilihin ang anim na talampakan na pagitan mula sa kapwa-tao. Kinakailangan ang mga takip sa mukha sa mga pampublikong panloob na lugar tulad ng mga tindahan.

### **Sino ang mas nalalagay sa peligro?**

Ang mga nakatatanda at mga tao ng anumang edad na may malubhang medikal na kondisyon ay maaaring mas nalalagay sa peligro sa mga mas malubhang komplikasyon ng COVID-19. Batay sa impormasyong magagamit sa ngayon, sinabi ng CDC na ang mga mas nalalagay sa peligro ay kinabibilangan ng:

- Mga taong 65 taong gulang at mas matanda
- Mga taong naninirahan sa isang pansariling pagamutan o pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga
- Mga taong buntis
- Mga tao ng anumang edad na may mga medikal na kondisyon, lalo na sa mga hindi kayang kontrolin ng maayos:
  - Talamak na sakit sa baga o hika
  - Congestive heart failure o coronary artery disease
  - Diyabetes
  - Mga neurologic condition na nagpapahina ng kakayahang umubo
  - Mahinang immune system
  - Chemotherapy radiation para sa kanser (kasalukuyan o kamakailan)
  - Sickle cell anemia
  - Talamak na sakit sa bato na nangangailangan ng dialysis
  - Cirrhosis ng atay
  - Kawalan ng pali o pali na hindi gumagana nang wasto

- o Labis na katabaan, na mayroong body mass index (BMI) na mas mataas kaysa o katumbas ng 40

### **Dapat ko bang linisin ang mga “madalas hawakan” na ibabaw?**

Oo. Linisin at disimpektahin ang mga madalas na hawakan na mga ibabaw, tulad ng mga lamesa, mga hawakan ng pinto, pindutan ng ilaw, mga countertop, mga hawakan, mga mesa, mga telepono, mga keyboard, mga banyo, mga gripo at mga lababo. Kung ang mga ibabaw ay marumi, linisin ang mga ito gamit ang detergent o sabon at tubig bago ang pagdidisimpekta. Upang disimpektahin, ang pinakakaraniwan na pang-disimpekta na gamit sa bahay na nakarehistro sa EPA ay gagana.

### **Mayroon bang bakuna?**

Oo. Ang ligtas at epektibong bakuna ng COVID-19 ay mahalagang parti ng estratehiya ng Estados Unidos upang mabawasan ang mga sakit, pagpapaospital, at pagkamatay na may kaugnayan sa COVID-19. Ang Estado ng Illinois tinitiyak na ang mga bakuna ay naihatid at magagamit alinsunod sa mga alituntunin ng CDC at rekomendasyon ng Komite ng Pinagkokonsultahan tungkol sa Mga Kasanayan sa Imunisasyon (ACIP, para sa akronim nito sa Ingles). Matuto pa tungkol sa Plano ng Paghahatid ng Bakuna ng Illinois [dito](#).

### **Ano ang dapat gawin ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan, mga laboratoryo at mga kagawaran ng kalusugan?**

Ang mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan at laboratoryo ay dapat kaagad mag-ulat ng mga pinaghihinalaang kaso ng COVID-19 (sa loob ng tatlong oras) sa kanilang lokal na kagawaran ng kalusugan, na dapat mag-ulat ng mga kaso sa IDPH sa loob ng parehong takdang oras. Para sa mga rekomendasyon at patnubay, tingnan ang [IDPH Coronavirus Page](#) o ang web page ng CDC [2019 Novel Coronavirus](#).