



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Mga Madalas Itanong

Na-update Marso 6, 2020

Sa tagubili ni Governor Larry Hogan, patuloy na bumubuo ang mga ahensiya ng estado ng komprehensibo at koordinadong pagpipigil sa coronavirus disease 2019 (COVID-19).

Direktang makikipag-ugnayan ang Maryland Department of Health (MDH) sa publiko, at magbibigay ng mga update habang nagbabago ang sitwasyon na ito at tumpak na impormasyon sa kung paano mapropektahan ang sarili mo at pamilya mo.

Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay sakit na dulot ng isang respiratory virus na unang natukoy sa Wuhan, Hubei Province, China noong Disyembre 2019. Ang COVID-19 ay isang bagong virus na hindi pa nagdulot ng karamdaman sa mga tao noon. Sa buong mundo, nagresulta ang COVID-19 sa libu-libong pagkakahawa sa mga tao, na nagdulot ng karamdaman at sa ilang kaso pa'y kamatayan. Kumalat ang mga kaso sa mga bansa sa palibot ng mundo, kung saan marami pang kaso ang naiuulat araw-araw.

Kumalat na ba ang COVID-19 sa U.S.?

Kumalat na ang COVID-19 sa Estados Unidos and at nagdulot ito ng pagkakasakit ng ilang tao, at sa mga malalang kaso, kamatayan.

Bagaman karamihan sa mga kumpirmadong kaso ay mula sa mga taong bumiyaha sa ibang bansa kung saan maraming kaso ng COVID-19, may ilang pagkalat sa komunidad (community spread) na naiulat sa U.S. Ang "pagkalat sa komunidad" ay nangangahulugan na nahawaan ng virus ang mga tao sa isang lugar, kabilang ang ilang tao na hindi nakatitiyak kung paano sila nahawaan nito.

Ano ang peligro sa publiko sa ngayon?

Malamang na darating ang panahon, na mangyayari ang malawakang pagkalat ng COVID-19 sa Estados Unidos. Tinataya ng mga eksperto na sa darating na mga linggo at buwan, makikita natin

ang pagdami ng mga kaso sa U.S. At sa buong mundo.

Nakakalat sa pamamagitan ng pagkalat sa komunidad ang karaniwang lagnat at trangkaso — na nangangahulugang nakukuha ng mga tao ito mula sa isa't-isa habang ginagawa ang mga gawain nila sa araw-araw. Pinatataas ng mga nulat na pagkalat sa komunidad ng COVID-19 sa mga bahagi ng U.S. ang antas ng pagkabahala tungkol sa agarang banta para sa mga apektadong komunidad.

Mayroon bang taga-Maryland na mayroon nitong bagong virus ngayon?

Noong Marso 5, 2020, inanunsiyo na mayroong tatlong kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa Maryland. Ang mga pasyenteng nahawaan ng virus habang bumibiyahen sa ibang bansa, ay nasa mabuting kalagayan at naka-quarantine sa kani-kanilang mga bahay.

Noong Marso 5, dineklara ni Gov. Hogan ang isang state of emergency para mapakilos ang lahat ng magagamit na pinagkukunan ng estado. Opisyal na binigyang ng deklarasyon na ito ng awtorisasyon at inatasan ang MDH at Maryland Emergency Management Agency (MEMA) na pataasin ang koordinasyon sa pagitan ng mga ahensiyang pang-estado at lokal. Binigyang-kakayahan din ng deklarasyon ang MDH at MEMA na pabilisin ang koordinasyon sa ating mga departamentong pang-estado at lokal at mga emergency management team.

Makukuha ang mga up-to-date na impormasyon tungkol sa pagsubok at bilang ng mga kaso sa Maryland sa health.maryland.gov/coronavirus. Ina-update ang page araw-araw.

Sinu-sino ang nanganganib ngayon?

Sa kasalukuyan, ang mga taong nanganganib ay ang mga:

- Bumiyahen kamakailan sa mga problemang lugar
- May malapit, at personal na ugnayan sa taong natukoy na mayroong COVID-19
- Nangangalaga ng mga taong may COVID-19

Paanong kumakalat ang COVID-19?

Ipinapalagay na nakakalat ang COVID-19 na gaya ng lagnat o trangkaso sa pamamagitan ng:

- Pag-ubo at pagbahin, na lumilikha ng mga respiratory droplet
- Malapitang ugnayan, gaya ng paghawak o pakikipagkamay
- paghawak sa bagay na mayroong virus

Anu-ano ang mga sintomas ng COVID-19?

- Lagnat
- Pag-ubo
- kinakapos ang hininga
- Sa mas malalang kaso, may pneumonia (impeksyon sa mga baga)

Ano ang dapat kong gawin kung sa palagay ko'y mayroon akong COVID-19?

Kung bumiyahen ka kamakailan sa anumang problemadong lugar o nakipag-ugnayan sa taong may COVID-19, at nagkasakit ka ng lagnat, umuubo o hirap huminga, humingi agad ng pangangalagang

medikal. Sundin ang mga hakbang na ito:

- Tumawag sa doktor mo o sa emergency room
- Sabihin sa kanila ang tungkol sa kamakailang pagbiyahe at malapitang ugnayan (gaya ng mga kasambahay mo)
- Magsuot ng mask, kung may magagamit

Kung may COVID-19 ang isang tao, ano ang mangyayari sa kaniya?

Malaking bilang ng mga taong nahahawa ay gumagaling mula sa impeksyon na ito. Karamihan ng mga tao ay magkakaroon ng banayad o katamtamang mga sintomas. Maaaring payuhan ang ilang tao na magpagaling sa tahanan at i-isolate ang kanilang sarili mula sa ibang tao. Dapat na tawagan ng mga taong ito ang kani-kanilang mga doktor o tagapangalaga ng kalusugan kung lumala ang kanilang mga sintomas.

Maaaring mauwi ang ilang impeksyong COVID-19 sa nakamamatay na karamdaman, at sa ilang kaso ay kamatayan. Kung magkaroon ang isang tao ng nakamamatay na sakit dahil sa COVID-19, maaari kang i-admit sa ospital. Ang mga nakatatanda at mga may dati nang kondisyong medikal ay mas mataas ang posibilidad na magkaroon ng nakamamatay na sakit. Ang mga halimbawa ng mga dati nang karamdamang medikal ay: kanser, diabetes, sakit sa puso o iba pang kondisyon na nakaka-apekto sa kakayahan ng immune system na labanan ang mga germ.

Dapat ko bang ikansela ang mga plano kong bumiyaha sa ibang bansa?

Ina-update ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ang mga payo sa pagbiyahe ayon sa pangangailangan. Nagpayo ang CDC laban sa mga di-kailangang pagbiyahe sa ilang problemadong lugar. Pinapayuhan din ang mga may dati nang karamdaman na iwasan ang mga di-kailangang pagbiyahe sa mga problemadong lugar.

Bisitahin ang site ng payo sa pagbiyahe ng CDC na silipin ang mga kasalukuyang babala sa pagbiyahe kung nagbabalak kang magbiyahe sa ibang bansa:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

Dapat ba akong magsuot ng face mask kapag lumabas ako sa publiko?

Hindi. Hindi inirerekomenda ang mga face mask para sa pangkalahatang publiko, bagaman maaaring kapaki-pakainabang ang mga mask sa ilang sitwasyon — gaya ng sa ospital o waiting room ng klinika — para pigilan ang isang tao na may karamdamang respiratory na ikalat ito sa ibang tao.

Hindi inirerekomenda ng CDC na magsuot ng facemask ang mga taong walang karamdaman na protektahan ang sarili nila laban sa mga karamdamang respiratory, kabilang na ang COVID-19. Dapat ka lang magsuot ng facemask kun ginirekomenda ito ng propesyunal sa pangangalaga ng kalusugan. Ang facemask ay dapat lang gamitin ng mga taong may COVID-19 na may mga sintomas na nakikita. Ito ay para protektahan ang ibang tao sa peligrong mahawaan. Importante rin ang paggamit ng mga facemask para sa mga health worker at ibang tao na nag-aalaga ng taong may COVID-19 sa malapitang sitwasyon (sa tahanan o sa isang pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan).

Ano ang magagawa ko para protektahan ang sarili ko at ibang tao?

Magsagawa ng mga pang-araw-araw na hakbang sa pagpipigil para mapabagal ang pagkalat ng karamdamang respiratory gaya ng lagnat at trangkaso:

- Hugasan nang madalas ang mga kamay mo nang may sabon at maligamgam na tubig nang 20 segundo man lang
- Gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na may 60 percent alcohol man lang kung walang magagamit na sabon at tubig
- Takpan ang mga pag-ubo at pagbahin mo gamit ang tissue, sa manggas o sa siko mo
- Iwasang hawakan ang mga mata mo, ilong at bibig
- Linisin at i-disinfect ang mga bagay at papag na madalas hawakan gamit ang mga karaniwang kagawian sa paglilinis
- Iwasan ang malapitang ugnayan sa mga taong may sakit
- Kung masama ang pakiramdam mo, manatili sa tahanan, maliban kung magpapatingin para sa pangangalagang medikal

Mayroon ba akong makukuhang bakuna o gamot para sa COVID-19?

Wala pa, dahil isang bagong sakit ang COVID-19. Gayunpaman, maraming eksperto ang sinisikap na makagawa ng isa. Gaya ng sa anumang bagong bakuna, dapat itong subukan para matiyak na ligtas at mabisa ito. Maaaring abutin nang higit sa isang taon para magkaroon ng magagamit na bakuna para sa COVID-19.

Walang partikular na gamot na kasalukuyang magagamit para lunasan ang COVID-19.

Gayunpaman, ang mga taong may COVID-19 ay dapat na humingi ng pangangalagang medikal para makatulong na bawasan ang tindi ng mga sintomas nila.

Paano akong magiging mas handa para sa COVID-19?

- Magkaroon ng sapat na supply ng mga gamot na hindi kailangan ng reseta at iba pang nakahandang health supply, kabilang ang mga pain reliever, gamot sa sikmura, gamot sa ubo at lagnat
- Suriin ang mga regular na gamot mong may reseta at tiyakin na may sapat kang supply; muling punan ang mga reseta mo kung kailangan
- Magkaroon ng thermometer, mga tissue at hand sanitizer sakaling magkasakit ka at kailangan mong manatili sa tahanan
- Kausapin ang mga miyembro ng pamilya at mga mahal sa buhay kung paano silang mapapangalagaan sakaling magkakasakit sila at kung ano ang kakailanganin para alagaan sila sa tahanan
- Magkaroon ng supply ng tubig at pagkain na tatagal nang dalawang linggo sa tahanan

Mayroon pa ba akong ibang dapat malaman?

- Huwag magtangi-tangi sa mga tao dahil sa anumang partikular na etnisidad o pinagmulang lahi. Hindi tinatarget ng mga virus ang mga tao mula sa mga partikular na populasyon, etnisidad o pinagmulang lahi.
- Manatiling nakababatid at kumalap ng impormasyon mula sa mga maasahan, at opisyal na pinagkukunan. Mag-ingat sa mga alamat, tsismis at maling impormasyon na nakukuha online at sa iba pang lugar. Ang impormasyong pangkalusugan na ibinahagi sa pamamagitan ng social media ay kadalasang hindi tumpak, maliban kung nagmumula ito sa isang opisyal, at maaasahang pinagkukunan gaya ng CDC, MDH o mga lokal na kagawaran sa kalusugan.

May iba pang karagdagang mapagkukunan para sa mga partikular na grupo, gaya ng mga negosyo?

Nagbibigay ang CDC ng pangkasalukuyang impormasyon tungkol sa COVID-19 sa [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Mga negosyo

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

Mga Babaeng Buntis, mga nagpapasuso, at mga bata

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

Mga paaralan

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html>

Mga bumibiyaha

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>

Mga Lingguhang Update

Para matanggap ang lingguhang email tungkol sa COVID-19, ipasok ang email address at i-type ang “COVID-19” sa search box sa URL na ito:

https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067