COVID-19 (coronavirus)

Maaaring maging malubha ang COVID-19 at mangailangan ng pagpapa-ospital ngunit kadalasang ang mga kaso ay banayad at maaaring ligtas na mapamahalaan sa tahanan.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon tungkol sa kung paano alagaan ang iyong sarili habang mayroon kang COVID-19 at kung ano ang dapat gawin kapag nagbago ang iyong kondisyon.

Kailan dapat humingi ng tulong

Mahalagang subaybayan ang iyong mga sintomas dahil maaaring magbago ang iyong kondisyon at maaaring kailanganin mo ang higit na tulong.

Manatili sa bahay at alagaan ang iyong sarili

Kung mayroon kang **banayad na mga sintomas**, tulad ng:

- Tuyong ubo
- Pamamaga ng lalamunan
- Sipon

3. Kung hindi ka makakagawa ng appointment sa doktor, **pumunta sa departamento ng emerhensiya ng inyong lokal na ospital** sakay ng iyong sasakyan.

4. Kung hindi ka makapunta sa ospital, **tumawag sa Triple Zero (000) at humiling ng Ambulansya** .

Kung lumala ang iyong mga sintomas, maaaring kailanganin mong baguhin ang iyong plano
Suriin kung ang iyong mga sintomas ay umaangkop sa iba pang kategorya sa ibaba

Tumawag sa Triple Zero (000) at humiling ng Ambulansya

Kung magkaroon ka ng anumang **malulubhang sintomas,** tulad ng:

x Malubhang kakapusan sa paghinga o nahihirapang huminga
  - Kinakapos ng hininga kahit nagpapahinga at hindi gumagalaw
  - Hinihingal kapag nagsasalita at nahihirapang tapusin ang mga pangungusap
  - Biglang lumala ang iyong paghinga

x Pananakit ng dibdib na hindi nagbabago o matindi

x Nagkukulay asul ang mga labi o mukha

x Hinihimatay o pakiramdam na parang mahihimatay

x Pagkabalisa, pagkalito, o matinding antok

x Pakiramdam mo ay may mali, nababahala kang lumalala ito at nangangailangan kaagad ng tulong

Depende sa iyong kondisyon, maaaring magpapunta ng ambulansya, o maaaring makipag-usap sa iyo sa telepono ang nars o paramediko para matulungan kang makuha ang pinakamainam na pangangalaga para sa iyong sitwasyon.

Ano ang dapat gawin ngayon

Magpa-test

Kung hindi ka pa nagpapa-COVID test simula nang maranasan ang mga kasalukuyang sintomas, kailangan mong magpa-test kaagad.

Maaari mong i-test ang iyong sarili gamit ang Rapid Antigen Test (RAT) kung mayroon ka o hanapin ang pinakamalapit na lokasyon ng COVID testing dito. Kung negatibo ang resulta ng RAT sa kabila ng pagkakaroon ng mga sintomas, dapat kang