

## **Covid-19: Paano ito kumakalat?**

Marami tayong natututunan tungkol sa bagong coronavirus (SARS-CoV-2) araw-araw. Ano na ang nalalaman natin kung paano ito kumalat at anu-ano ang mga hakbang na pwedeng gawin para protektahan ang sarili?

Dapat kang kumilos kung:

**Nagpunta ka sa Mainland China, Thailand, Japan, Republika ng Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia, o Macau at nagkaroon ng sintomas ng pag-ubo o lagnat, o hiras sa paghinga sa loob ng dalawang linggo mula nang ikaw ay bumalik;**

**o**

**Nakipag-ugnay ka sa taong may kumpirmadong kaso ng coronavirus, o nanggaling sa Wuhan o probinsya ng Hubei sa nakaraang dalawang linggo, kahit na maganda ang iyong pakiramdam.**

Kung alinman sa itaas ay nalalapat o naangkop sa iyo:

- Manatili sa loob ng bahay at iwasan ang lahat ng pakikipag-ugnayan sa ibang tao
- Tumawag sa KEMH sa numerong 28000 at abisuhan sila tungkol sa iyong katatapos lang na paglalakbay o pakikipag-ugnayan
- Sundin ang payo na ibinigay sa iyo at huwag umalis sa bahay hangga't may payo ng clinician.
- Huwag gumamit ng taxi o pampublikong transportasyon kung ikaw ay naabisuhan na pumunta ng ospital.
- Huwag direktang bumisita sa ospital o GP – tumawag muna para kumuha ng payo. **Pigilan ang paglipat impeksyon sa ibang tao**

Ang bagong coronavirus, SARS-CoV-2, ay responsible sa bagong sakit sa respiratory system na Covid-19. Sa buong mundo ay nagkaroon na ng mga kaso ng Covid-19, pangunahin na sa Tsina. Araw-araw ay may mga bagong kaso ng sakit at patuloy itong kumakalat sa buong mundo.

Kailangan na ba nating magsuot ng surgical masks at magbitbit ng hand sanitizer? Tingnan natin kung paano kumakalat ang SARS-CoV-2 at ano ang pwedeng gawin para protektahan ang sarili.

## **Ang sintomas ba ng Covid-19 ay iba sa sintomas ng sipon at trangkaso?**

Nagkaroon ng pagkakataon ang mga doktor na pagaralan ang malaking bilang ng nahawaang tao para alamin ang pinakakaraniwan na sintomas ng impeksyon ng

SARS-CoV-2 at paano ito naiiba sa ibang viruses na nakakaapekto sa daanan ng hangin, kasama na ang sipon at trangkaso.

Ayon sa kanilang pag-aaral:

Kung wala kang lagnat, maari ikaw ay walang sakit (kahit na may maliit na bilang ng mga tao na maaaring makahawa at ipasa ang virus, na hindi kakikitaan ng sintomas).

Ang pagkakaroon ng sipon at pagbahing ay hindi tipikal na feature ng impeksyon mula sa SARS-CoV-2.

Ang proporsyon ng nahawaang tao na nakakitaan ng mga sumusunod sintomas ng impeksiyon mula sa SARS-CoV-2 ay:

- Lagnat – 98%
- Ubo – 76%
- Hirap sa Paghinga – 55%
- Pananakit ng katawan o pagkapagod – 44%
- Pag-ubo ng plema – 28%
- Sakit ng ulo – 8%
- Pag-ubo ng dugo – 5%

### **Paano kumakalat ang Coronavirus Covid-19?**

Hindi pa tayo sigurado kung papaano kumakalat ang SARS-CoV-2; nadiskubre lamang ang virus nitong nakaraang Disyembre, at wala pang sapat na ebidensya para maipaliwanag kung paano ito kumakalat. Pero ang bagong virus na ito ay kasama sa pamilya ng coronavirus na may kasamang sipon at SARS. Kaya maaari nating kunin ang mga nalalaman natin tungkol sa mga virus na ito at mailapat ito sa bagong virus kung maaari.

Ang magkakatulad na mga virus ay kumakalat sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahing. Ang kaalaman natin na ang ibang tao ay nakakuha ng coronavirus sa ibang tao na walang sintomas ang nangangahulugang ang pagkakahinga o pagkakalanghap ng droplets mula sa ubo o pagbahing ng ibang tao ay hindi lang isa sa mga paraan para makuha ang virus.

Ibig sabihin, ang teyorya na ang virus ay maaaring makuha sa ibabaw ng mga kagamitan ay maaring tama. Hindi rin tayo sigurado kung gaano katagal mabuhay ang virus pagkalabas nito sa katawan. Halos sa lahat ng pagkakataon, ang dami ng nakakahawang virus sa kahit anong kontaminadong bagay ay mababawasan sa loob ng isang araw, o kahit sa loob ng dalawang araw.

Gayunpaman, ito ay depende sa iba't ibang sitwasyon tulad ng uri ng surface ng kagamitan, pagkakalagay sa sinag ng araw, temperatura at kahalumigmigan, at pagkakalagay ng cleaning products. Walang duda na ang madalas na paghuhugas ng kamay ay isa sa pinaka-mainam na paraan para protektahan ang iyong sarili laban sa mga impeksiyon, kasama na ang coronavirus.

Walang ebidensya na ang virus ay naipapasa sa mga sulat o padala mula sa Tsina.

### **Paano ko mababawasan ang panganib na makuha ang virus?**

Ang pagbebenta ng face masks ay isinasagawa na, ngunit ito ay hindi ganoon na kaepektibo para mapigilan ang virus. May pakinabang ito sa clinical settings tulad ng ospital ngunit walang ebidensya na ito ay kapaki-pakinabang sa laganap na pag-iwas sa sakit. Ito ay dahil sa ang mga masks ay kailangang isuot ng tama, madalas na palitan, tanggalin ng tama, at itapon ng maigi para ito maging epektibo.

### **Ano ang maaari mong gawin para mabawasan ang panganib ng Covid-19?**

- Magdala ng tissue sa lahat ng oras at gamitin ito para takpan ang bibig at ilong kapag babahing. Itapon ang tissue (sa basurahang may takip kung maaari) at hugasan ang kamay o gumamit ng hand sanitizer. Kung walang tissue, umubo o bumahing sa iyong manggas at braso sa halip na sa kamay.
- Hugasan ang kamay ng madalas sa tamang paraan. Gamitin ang inirekomenda ng World Health Organization na paraan sa paghuhugas ng kamay gamit ang maligamgam na tubig at sabon. Kung hindi mo mahugasan ang iyong kamay, gumamit ng hand sanitizer at hugasan ang kamay sa susunod na pagkakataon.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha, lalo na ang iyong bibig, mata, at ilong, gamit ang kamay na hindi pa nahuhugasan.
- Umiwas sa pakikipagugnayan sa mga taong may sakit.

### **Kailan mo dapat ihiwalay ang iyong sarili?**

Kung may suspetsa ka na ikaw ay may Covid-19, HINDI ka dapat pumunta sa iyong GP clinic o ospital. Manatili sa bahay at tumawag sa numerong 28000 para humingi ng payo kung:

- Nanggaling ka sa Mainland China, Thailand, Japan, Republika ng Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia, o Macau

at

- may sintomas ka ng ubo, lagnat, o hrap sa paghinga sa loob ng dalawang linggo mula sa iyong pagkakabalik

o

- nakipag-ugnay ka sa taong may kumpirmadong kaso ng coronavirus, kahit na maganda ang iyong pakiramdam.

### **Kapag tatawag sa ospital:**

- Kapag ikaw ay tatawag sa ospital, ipagbigay alam sa kanila ang inyong recent travel o paglalakbay o ang pakikipagugnay mo sa isang taong may kumpirmadong kaso o kahit anong sintomas.
- Sa ibang kaso o pagkakataon, ang virus ay maaring maging seryosong sakit na may kasamang pneumonia at hirap sa paghinga.
- Kung ikaw ay sinabihan na pumuntsa sa ospital, sundin ang payo na ibinigay sa yo ng cinical team at huwag gumamit ng pampublikong transportasyon para pumunta sa ospital.
- Maaaring hindi ka papuntahin sa reception, kundi sa ibang lugar na itatakda sa yo, sundin lamang ang payo kung saan ka maaaring pumunta.
- Kung ikaw ay sinabihan na pumunta sa KEMH para sa assessment ay pupuntahan ka ng isang miyembro ng clinical team sa iyong pagdating.
- Kung ang iyong clinician any may suspetsa na ikaw ay may coronavirus, kukunan ka ng samples mula sa iyong ilong, lalamunan, at respiratory areas at ito ay ipapadala sa UK.
- Ilalagay ka sa isolation at ikaw ay hindi pahihintulutan na magkaroon ng bisita, at ang mga mag aalaga sa iyo ay magsusuot ng protective gear para maiwasan ang pagkakahawa ng virus.
- Tandaan, kung maganda na ang iyong kalagayan para manatili sa bahay, ikaw ay ibabalik sa iyong tahanan para mag self-isolate. Agarang suporta ang ibibigay sa yo sa pamamagitan pagbibigay ng follow-up sessions gamit ang telepono.
- Wala pang gamot sa SARS-CoV-2 pero maaaring gamutin ang sintomas. Maraming pasyente sa buong mundo ang gumaling sa virus at pinalabas sa ospital.

### **Ano ang contact-tracing?**

Bawat tao na may kumpirmadong kaso ng coronavirus ay hihingan ng detalye tungkol sa kanilang pakikipag-ugnayan mula sa ibang tao at mga nakaraang ginawa (tulad ng transportasyon at mga lugar na binisita kamakailan). Contact-tracing ang tawag dito. Ginagamit ito ng mga clinicians para malaman ang posibleng pagkakalipat ng sakit.

Sa mga taong may pakikipag-ugnayan sa tagapagdala ng sakit ay tatawagan at ikokonsidera para sa paghihiwalay sa sarili o self-isolation. Ibig sabihin lang nito ay ihihiwalay nila ang kanilang sarili at lalagi sa kanilang tahanan hanggang clear na sila at hindi magkakasakit, na maaaring tumagal ng dalawang (2) linggo.

Ang ibig sabihin ng pakikipag-ugnayan sa isang carrier o tagapagdala ng sakit ay ikaw ay lumagi sa loob ng kinse (15) minutos sa loob ng anim (6) na talampakan ang

layo (2 metro) mula sa isang carrier. Sa mga kasong naitala, naisama dito ang bar staff, mga taong nakaupo sa malapit sa eroplano at ilang mga GP practice patients.

Kapag ikaw ay sinabihang mag self-isolate o ihiwalay ang iyong sarili, kailangan mong manatili sa bahay at huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o pampublikong mga lugar sa loob ng labingapat (14) na araw. Ibig sabihin nito ay hindi ka maaaring umalis ng bahay, pumunta sa mga shops o tindahan para kumuha ng pagkain, o magdala ng mga bata sa paaralan. Kung posible, magkaroon ng mga kaibigan, miyembro ng pamilya, o delivery services para tulungan ka sa mga gawin. Limitahan ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao sa loob ng dalawang (2) linggo, dahil ito ang incubation period para sa virus, sa kasalukuyan.

## Protektahan ang ibang tao mula sa pagkakasakit

Kung uubo o babahing,  
takpan ang bibig at ilong  
gamit ang braso o tissue



Agad na itapon ang  
ginamit na tissue sa basurahan  
na may takip pagkatapos.

Linisin ang mga kamay gamit ang  
alcohol-based hand rub o sabon  
at tubig pagkatapos umubo o  
bumahing at pagkatapos mag-alaga  
sa may sakit



World Health  
Organization