

Gabay para sa

COVID-19



Maging protektado! Magpabakuna tayó!



Impormasyon mula sa:

World Health Organization (WHO),
Centers for Disease Control and Prevention (CDC),
Johns Hopkins Medicine, and
Department of Health (DOH)

PINAKAHULING IN-UPDATE: PEBRERO 2023

© Johns Hopkins University 2022



Dumistansya muna



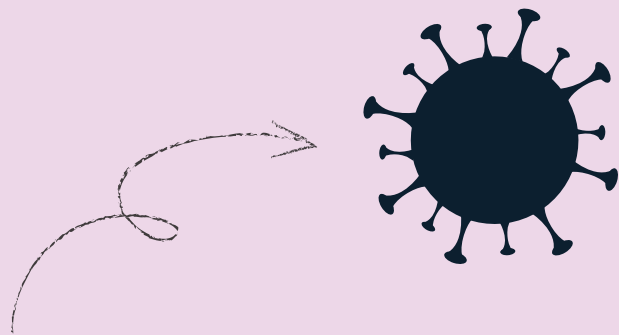
Air flow ay panatilihin

Ano ang COVID-19?

Mahilig maglakbay ang COVID-19 sa maraming lugar at makihalubilo sa lahat ng tao, pero teka lang, **hindi ito isang kaibigan!**

Ang COVID-19 ay hango sa **Coronavirus Disease 2019**. Isa itong nakakahawang sakit na nakakaapekto sa baga at iba pang organ ng katawan.





Mabilis kumalat at magdulot ng sakit ang COVID-19. Ang pagkalat ng virus na ito sa buong mundo ay kilala bilang **COVID-19 pandemic.**

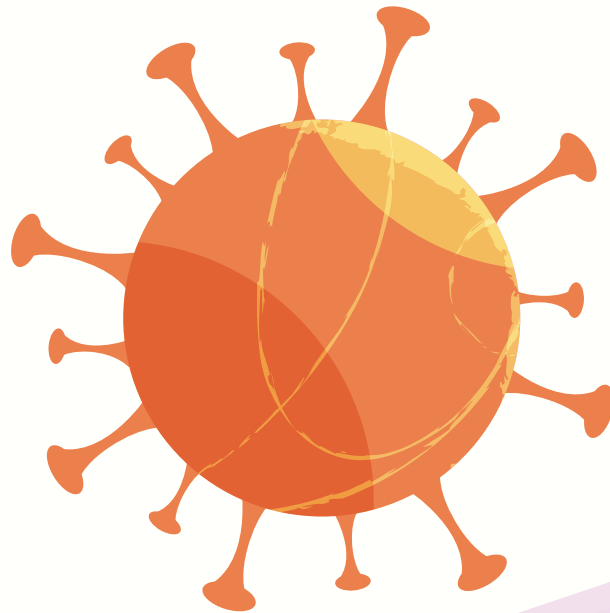
Ano ang ginagawa ng COVID-19?

Maaaring pumasok ang COVID-19 sa iyong katawan sa **pamamagitan ng iyong ilong o bibig** kapag napalapit ka sa isang taong mayroon nito, nakalanghap ng mga droplet nito sa hangin, o kapag hinipo mo ang iyong mata, ilong, at bibig pagkatapos mong mahawakan ang isang kontaminadong bagay.

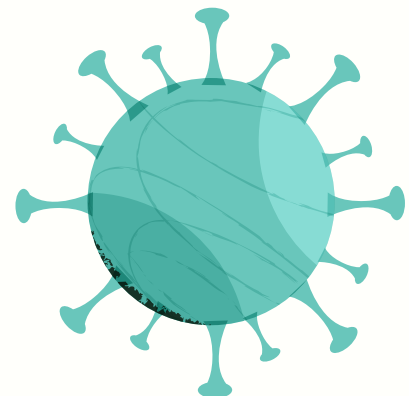
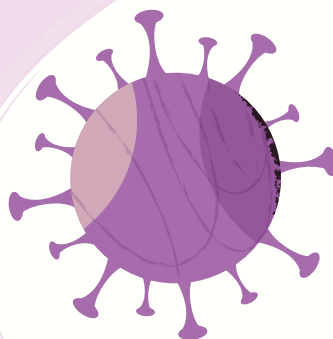
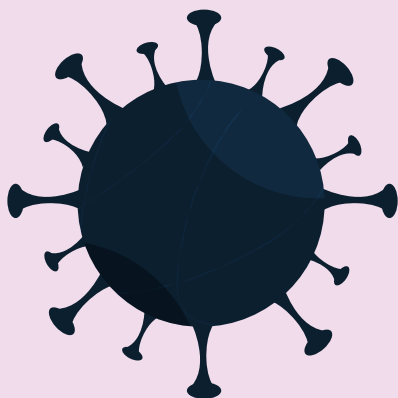
Ang virus na ito ay may **koronang patusok** na dumidikit sa cells ng iyong baga.

Kapag nasa loob na ng katawan mo ang virus, **magpaparami ito at aatakihin ang iyong malulusog na cells.** Subalit, lalabanan ito ng iyong katawan upang protektahan ka. Kadalasan, ang mga kabataan ay hindi nagkakasakit nang malala kapag nagka-COVID, bagama't ang ilan ay nakararanas ng malubhang sintomas.

Ang COVID-19 ay nagbabago rin sa paglipas ng panahon.
Ito ay tinatawag na **mutation**.



Narinig mo na siguro ang tungkol sa
iba't ibang anyo ng COVID-19 gaya ng
Delta, Lambda, at Omicron variants.
May mga variant na mas mabilis kumalat kaysa sa iba.



Anu-ano ang mga **sintomas** ng COVID-19?

Ang ilan sa mga taong may COVID-19 ay hindi kaagad nakararamdam ng mga sintomas o walang anumang nararamdamang sakit. Tinatawag silang **asymptomatic**.

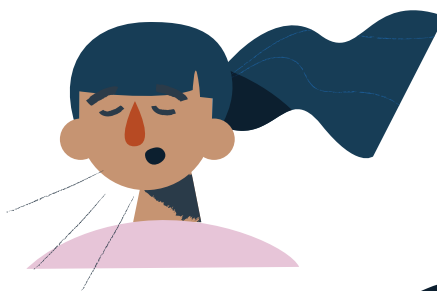


Mahirap malaman kung mayroon ka nang virus! **Kaya mahalagang laging magsuot ng face mask at dumistansya sa ibang tao.**

Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay nakararanas ng sintomas na kagaya sa trangkaso katulad ng:



Lagnat



Ubo



Pananakit ng lalamunan



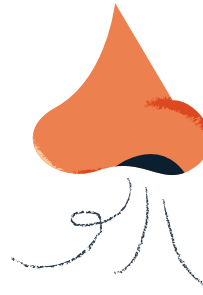
Sipon



Pananakit ng katawan



Hirap sa paghinga



Pagkawala ng pang-amoy



Pagkawala ng panlasa

Kung mayroon kang ubo, sipon, o lagnat, hindi ito palaging nangangahulugang mayroon kang COVID-19. Ito ay dahil mayroon ding iba pang virus na maaaring makapagdulot ng sakit. Mahalagang sabihin sa iyong mga magulang o tagapag-alaga kapag hindi mabuti ang iyong pakiramdam.

Maaari ring lumala ang COVID-19. Kailangang magpaospital upang malapatan ng angkop na lunas kapag nakararanas ng:



Hirap sa paghinga



Pagkalito



Pagkukulay asul ng labi o mukha



Pananakit o paninikip ng dibdib

Ano ang nararamdaman ng taong may COVID-19?

Iba-iba ang karanasan ng bawat tao sa virus na ito. Bagama't maayos ang pakiramdam ng iba kahit na may COVID-19, mayroon ding nakararanas ng mabigat na pakiramdam sa loob ng ilang linggo, lalo na ang mga matatanda o may iba pang sakit (comorbidity).



Kadalasan, ang mga nakararanas ng mga sintomas ng COVID-19 ay kailangang lumayo sa mga miyembro ng pamilya. Dahil dito, maaari silang malungkot o mabalisa.

Normal lang na makaramdam nito. Ang suporta ng pamilya at mga kaibigan, kahit online lang, ay makatutulong sa pagpapagaling.

Paano ako mahahawa ng COVID-19?

Maaari ka ring magka-COVID-19 kapag hinipo mo ang iyong bibig, ilong o mata pagkatapos mong hawakan ang mga bagay na kontaminado ng virus.

Pwedeng mahawahan ng taong may COVID-19 ang iba kung sila ay magkalapit o magkadikit.



Maaaring kumalat mula sa isang tao patungo sa iba ang droplets ng virus kapag ang taong may sakit ay bumahing, umubo, o kahit magsalita lang nang walang mask.

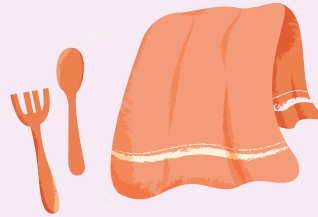
Tandaan: Kahit na wala kang anumang nararamdamang sintomas, posible pa ring mayroon kang COVID-19 at makapanghawa nito.

Ano ang dapat kong gawin kung magkaroon ako ng COVID-19?

Kung sa tingin mo ay mayroon kang COVID-19, o kung na-expose ka sa kumpirmadong positibo nito, dapat kang:



Manatili sa bahay at ihiwalay ang sarili sa ibang miyembro ng pamilya.



Gumamit ng sariling kubyertos tulad ng kutsara, tinidor, baso, plato at maging mga tuwalya.



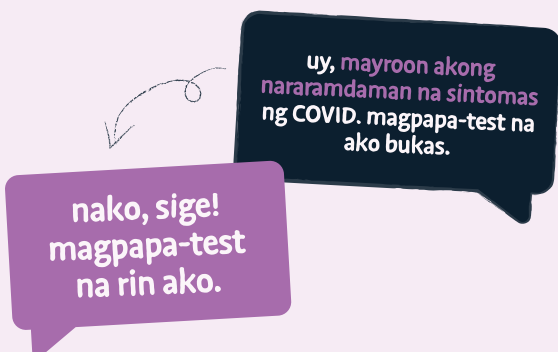
Palaging maghugas ng kamay.



Magpahinga nang mabuti at uminom ng maraming tubig.



Bantayan ang iyong mga sintomas. Kung lumalala, magpadala sa pinakamalapit na ospital.



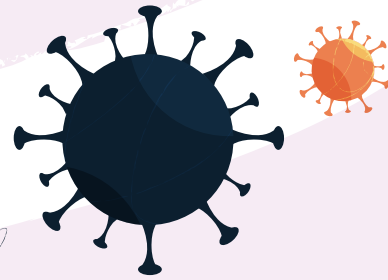
Ipaalam sa mga naging close contact mo na may sintomas ka upang makapagpa-test sila.



Maaari kang bigyan ng iyong mga magulang o tagapag-alaga ng gamot para sa sakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, o pananakit ng katawan.

Paano naapektuhan ng COVID-19 pandemic ang Pilipinas?

2020



Ang unang kaso ng COVID-19 sa Pilipinas ay naiulat noong **Enero 2020**.

2021



Maraming tao ang nagkasakit mula noon. Upang mapabagal ang pagkalat ng virus, **isinara ang mga paaralan, mall, at iba pang pampublikong lugar.**

Hiniling sa mga tao na manatili sa bahay at limitahan ang paglabas.



2022

OPEN


Ngayon, nagsisimula nang bumaba ang kaso ng COVID-19 at marami na rin ang nabakunahan at patuloy na nagpapabakuna. Ang mga paaralan at pampublikong lugar ay nagsimula nang magbukas muli.

Pero tandaan, ang virus ay nasa labas pa rin. Kailangan mo pa ring mag-ingat.

Alamin natin kung paano natin patuloy na mapoprotektahan ang ating sarili at pamilya laban sa virus sa mga susunod na pahina!



Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at pamilya?



Marahil narinig mo na ang mga kwento kung paano nagkaroon ng COVID-19 ang ibang tao. Normal lang ang makaramdam ng pag-aalala – maraming tao rin ang nababahala rito.

Pero, maaari mong protektahan ang iyong sarili at pamilya laban dito.

Magsisimula ito sa iyo!

Ano ang magagawa ko upang makatulong na mapigilan ang pagkalat ng COVID-19?

May apat na mahahalagang kagawian na kailangan mong sundin upang makatulong na pigilan ang pagkalat ng COVID-19. **Ito ay ang pagiging B-I-D-A!**



B

BESTFRIEND NATIN ANG MASK

Tiyaking natatakpan ng iyong mask ang iyong ilong at bibig.

Alalahaning kumakalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng pag-ubo, pakikipag-usap, o pagbahing. Ang mask ang pumipigil sa mga droplet ng virus na mapunta sa hangin, at malanghap ng iyong ilong o bibig. Kung ang lahat ay nagsusuot ng mask, mahihirapan ang COVID-19 na lumipat mula sa isang tao patungo sa iba.



INGATAN AT HUGASAN ANG KAMAY

Ang COVID-19 ay maaari ring manatili sa mga ibabaw ng mga gamit gaya ng mesa o upuan ng bus. **Kaya dapat mong iwasang hipuin ang iyong mata, bibig, o ilong.**

Palaging maghugas ng kamay gamit ang sabon o gumamit ng alcohol at hand sanitizer, lalo na kung nasa labas ka ng bahay.



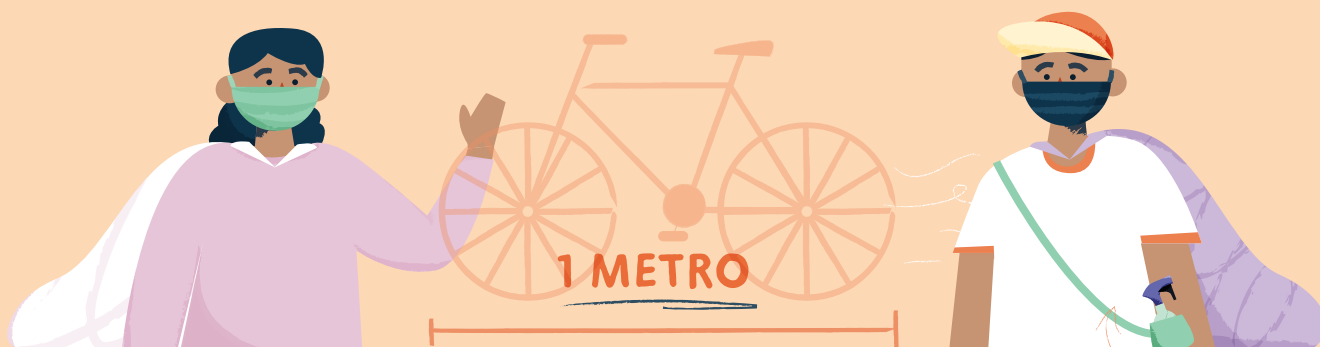
Para sa wastong paghuhugas ng kamay, sabunin at kuskusin ang lahat ng parte nito. **Gawin ito nang hindi bababa sa 20 segundo na kasinghaba ng pagkanta ng 'Happy Birthday' nang dalawang beses!**



Maaari ka ring gumamit ng **alcohol o hand sanitizer**. Maglagay ng sapat na dami ng alcohol sa palad at kuskusin ang iyong kamay sa loob ng 20 segundo o hanggang sa matuyo na ito.

D

DUMISTANSYA MUNA



Manatiling malayo nang isang metro sa ibang tao kapag nasa labas ng bahay. **Maaari mong isipin na may isang maliit na bisikleta sa pagitan mo at ng ibang tao!**

Kung hindi naman maiwasang lumayo sa mga tao tulad sa mga jeepney at grocery store, tiyaking lagi kang naka-mask. **Maaari ka ring magdala ng maliit na bote ng hand sanitizer o alcohol saan ka man magpunta.**

A

AIR FLOW AY PANATILIHIN



Ang pagbubukas ng mga bintana at pananatili sa mga open space ay makatutulong na maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Kapag dumadaloy ang hangin, nababawasan ang antas ng COVID-19 particles sa hangin.

Ang pagkalap ng tamang impormasyon ay makatutulong upang protektahan ang iyong sarili at pamilya laban sa COVID-19! Kung mayroon kang mga katanungan, maaari mong kausapin ang iyong mga magulang tungkol dito.



Kung ikaw ay nasa **Facebook**, **Instagram** o iba pang social media sites, i-follow ang mga tao o page na nagbabahagi ng tamang impormasyon. Kabilang dito ang **DOH**, **Healthy Pilipinas**, **I Choose**, atbp.

- **[facebook.com/BIDASolusyon](https://www.facebook.com/BIDASolusyon)**
Facebook page ng opisyal na kampanya ng Department of Health para labanan ang COVID-19
- **[fb.com/MalayaAkongMaging](https://www.facebook.com/MalayaAkongMaging)**
Facebook page na ginawa para sa mga kabataang tulad mo!
- **Malayaako.ph**
Website kung saan makakahanap ka ng impormasyong pangkalusugan para sa mga teens!
- **healthypilipinas.ph**
Source ng mapagkakatiwalaang impormasyong pangkalusugan para sa mga Filipino

Paano ako magpapa-test?

Kung nakararanas ka ng mga sintomas ng COVID-19, nakasama o nakalapit sa taong may COVID-19, maaari kang pumunta sa testing center o bumili ng rapid antigen test kit para kumpirmahin kung positibo ka sa virus. May iba't ibang uri ng mga test:



Swab Antigen Test

Kukuha ang health worker ng sample sa pamamagitan ng pag-swab sa loob ng iyong ilong o lalamunan. Maaaring makuha ang resulta pagkatapos ng **48-72 oras**.



Saliva RT-PCR Test

Kailangan mong dumura sa isang sterile vial. Ang resulta ay makukuha pagkatapos ng **24-48 na oras**.



Rapid Antigen Test

Maaari mong gawin ang nasal swab nang mag-isa gamit ang test kit. Lalabas ang resulta matapos ang **15 minuto**. Sundin ang tamang paraan ng pag-test para makuha ang tamang resulta.

Ang antigen test ang pinakamabuting piliin kapag mayroon ka nang mga sintomas.

Bakuna

Bukod sa pagsasagawa ng B-I-D-A behaviors, isang paraan para protektahan ang iyong sarili at ang iba ay sa pamamagitan ng **pagpapabakuna**.

Ang **bakuna** ay isang uri ng medisina na nagtuturo sa immune system ng katawan kung paano labanan ang sakit.

Hindi nito ginagamot ang COVID-19, ngunit pinipigilan ka nitong magkasakit o magkaroon ng malubhang sintomas.



Tinuturuan nito ang iyong katawan na labanan ang COVID-19 virus.

Nakatutulong ang lahat ng available na bakuna na protektahan ka mula sa malalang sintomas o pagkamatay dulot ng COVID-19.

Kung mas maraming tao ang mababakunahan, mas mabilis tayong makakabalik sa normal upang muling makita ang pamilya at mga kaibigan!

Tingnan ang pahina 20 para sa karagdagang kaalaman tungkol sa bakuna.

#FriendshipGoals:

MANATILING LIGTAS MULA COVID-19

Talagang nakaka-miss ang pamilya at mga kaibigan dahil sa matagal na pananatili sa bahay! Siguro ay gusto mo nang makipag-bonding sa iyong mga besties. Pwede mo itong gawin, ngunit dapat ay lagi mong isaisip ang **lubos na pag-iingat**.



Isipin palagi ang kahalagahan ng pagsusuot ng mask pati na madalas at tamang paghuhugas ng kamay.

Makatutulong ang mga ito para bumalik sa normal ang sitwasyon at muling makasalo sa pagkain o makapaglaro ng basketball kasama ang mga kaibigan.

Magmungkahi ng mga alternatibong aktibidad na hindi n'yo kailangang magtanggap ng mask.

Kung gusto ng iyong mga kaibigang pumunta sa mataong mall, maaari kang magmungkahing manood na lang kayo ng pelikula nang sabay-sabay habang nasa video chat. Pwede ring magpiknik sa labas kung saan maaari kayong umupo nang isang metro ang layo sa isa't isa o maglakad-lakad.

Ipaalala sa iyong pamilya at kaibigan na sama-sama tayo sa paglaban sa COVID.

Lagi silang paalalahanang mag-iingat.

Paano ko mapangangalagaan ang aking **mental health**?

Hindi madali ang matagal na pananatili sa bahay at mapalayo sa pamilya at mga kaibigan. Maaari itong makaapekto sa iyong pag-iisip at damdamin.

Tandaan, ayos lang na hindi maging okay ang nararamdaman mo lalo na sa panahong ito.

Ang iyong mental health ay kasinghalaga ng iyong pisikal na kalusugan. Narito ang ilang paraan para mapangalagaan ito:



Magpahinga sa paggamit ng social media o sa pagbabasa ng mga balita tungkol sa COVID-19, lalo na kung ito ay nakapagpapabalisa sa iyo.



Magsanay ng **paghinga nang malalim, mag-meditate o mag-yoga**. Maraming libreng online class o videos na madaling sundan!



Gumawa ng mga aktibidad na **makatutulong sa iyong mag-relax** tulad ng pakikinig ng musika, pagdyo-journal, o paggawa ng mga sining at mga likhang-kamay.



Sabihin sa iyong pamilya at mga kaibigan ang iyong nararamdaman. Maaaring hindi mo sila makita nang personal ngunit ang pagha-hang out online o simpleng pakikipag-chat ay makatutulong para maramdaman mong hindi ka nag-iisa.



Kung patuloy kang nahihirapan o hindi mo kayang pakalmahin ang iyong sarili, **makabubuting humingi ng tulong sa isang counselor.**



Para sa karagdagang tips para sa kalusugan ng iyong isipan at pangangalaga sa sarili, i-download ang **Lusog Isip mobile app!** Bisitahin ang lusog-isip.doh.gov.ph

Pag-usapan natin ang bakuna sa COVID-19



Ang COVID-19 ay mapanganib na virus.
Mabilis itong kumalat at makahawa sa maraming tao.
Sa kabutihang-palad, may mga bakuna nang
makatutulong upang mabawasan ang panganib nito at
makabalik sa mga dati nating ginagawa.

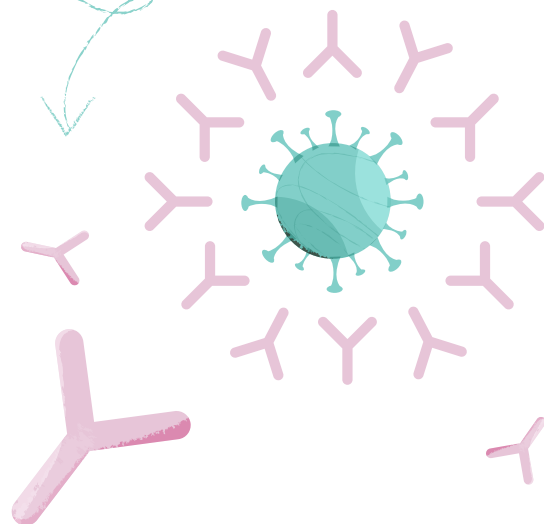
Paano gumagana ang bakuna sa COVID-19?

Ang isang **bakuna** ay naglalaman ng isang bahagi ng mikrobyo na nagdudulot ng COVID-19. May ibang bakuna namang nagtataglay ng mikrobyo na hindi kaugnay ng coronavirus. Hindi ka magkakasakit dahil dito.



Sa halip, ang bahaging ito ng mikrobyo ay tumutulong sa iyong katawang lumikha ng cells na siyang lalaban sa COVID-19.

May iba't ibang uri ng bakuna sa COVID-19 at gumagana ang lahat ng ito sa pamamagitan ng **pag-trigger sa iyong katawan na lumikha ng mga antibodies** na lalaban sa virus kapag nakapasok ito sa iyong katawan.



Ang antibodies na ito ay dumidikit sa mga virus at inaatake ang mga ito upang mapababa ang tyansang magkaroon ka ng sakit sanhi ng virus.

Ligtas ba ito?

Oo!

Lahat ng brand ng bakuna sa COVID-19 ay ligtas at lahat ng ito ay nagbibigay proteksyon laban sa malubhang pagkakasakit o pagkamatay sanhi ng virus.



Ang bawat bakuna ay dumaaan sa lubusang pagsusuri at clinical trial sa libu-libong tao. **Milyun-milyong tao sa buong mundo ang nabakunahan na nang walang anumang naging problema.**



Binuo ng mga eksperto sa kalusugan ang mga bakunang ito sa pamamagitan ng pagsunod sa mga siyentipikong pamantayan ng kaligtasan, pagiging mabisa, at kalidad.

Bakit kailangan kong magpabakuna?

Makatutulong ang bakuna na protektahan ka laban sa malubhang impeksyon dulot ng COVID-19. Maaari mong isipin na:

Umuulan sa labas at gumamit ka ng payong.

Pwede ka pa ring mabasa ng ulan pero hindi kasimbasa kung hindi ka nagpayong.

Ang bakuna ay parang payong at ang COVID-19 ay parang ulan – maaari ka pa ring magka- COVID-19 pero kung nabakunahan ka, hindi ito magiging ganoon kalala.

Ang COVID-19 vaccine para sa mga kabataan ay may (2) dosis. At ngayon, meron nang booster para sa iyo para patibayin ang inyong proteksyon laban sa sakit! Hindi lahat ng nabakunahan ay nakararanas ng side effect. Kung makaranas ka man, huwag mag-alala! Karaniwang tumatagal lamang ito nang isa o dalawang araw at hindi ito malubha o nakamamatay. Maaari kang makaranas ng:



Pamumula, pamamaga, o kirot sa bahagi ng iyong braso na tinurukan



Panghihina o pananakit ng mga kalamnan



Sakit ng ulo, lagnat, at pagsusuka o pagduduwal sa loob ng ilang oras o araw

Ang bakuna ay mahalaga rin para sa kalusugan ng iyong komunidad!

Kapag sapat na ang bilang ng taong nabakunahan na, hindi na madaling kakalat pa ang COVID-19.

Hindi na madaling magkakasakit o maospital ang mga tao.

Go, bestie!
Magpabakuna ka na!

uy! kumusta, bestie?

ayos naman!
nakapagpa-bakuna na rin ako.

Sige, paano ako makapagpapabakuna?

Nagsimula na ang pagbabakuna sa mga kabataan edad 12 pataas! Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin upang makapagpapabakuna:



Tanungin ang iyong mga magulang o tagapag-alaga kung kailan ka maaaring magparehistro para sa iyong first dose. Kumuha ng appointment para sa araw at oras ng bakuna.

Kailangang sumama sa iyo ang iyong magulang o tagapag-alaga para sa araw ng iyong pagpapabakuna. Kailangan mong dalhin ang iyong ID o birth certificate upang patunayan ang inyong relasyon.



Magsuot ng mask at magdala ng alcohol o hand sanitizer. Magbaon rin ng tubig kung sakaling mauhaw ka.



I-check ang iyong vaccine card at tiyaking pumunta para sa iyong second dose.

I-share ang iyong vaccine journey sa social media para mahikayat ang ibang magpabakuna rin! Gamitin ang mga hashtag **#IChooseToBeVaccinated**, **#resbakuna**, at **#BIDATeen**.



Hikayatin ang iyong pamilya at mga kaibigan na magpabakuna rin!

Paano ako makikipag-usap sa iba tungkol sa bakuna?

Narito ang ilang ideya upang simulan ang pag-uusap tungkol sa pagpapabakuna:

“May mga kaedad tayong bakunado na, magpapabakuna ka na rin ba?”

“OK daw ang bakunang ito, ano sa tingin mo?”

?

“Wow! Nakita mo na ba itong mga artistang nagpapabakuna na? Wala raw silang naramdamang side effects.”

“Ano ang una mong gagawin kapag nabakunahan na ang lahat?”

Kapag nakikipag-usap sa iba tungkol sa bakuna, mahalagang:

- Maging matiyaga at mahinahon
- Hayaan silang ipahayag ang kanilang opinyon
- Igalang ang kanilang alalahanin
- Pag-usapan ang facts at benepisyo ng bakuna
- Huwag pahinain ang loob nila

Mga maling akala tungkol sa bakuna

Ang ilang mga tao ay naniniwala na ang mga bakuna sa COVID-19 ay maaaring magdulot ng higit na pinsala kaysa kabutihan. Narito ang ilang paraan kung paano ka tutugon sa mga taong ayaw magpabakuna.



“Nagdudulot ng sakit ang bakuna.”

Maaari kang magkaroon ng mga side effect mula sa bakuna ngunit hindi ito katulad ng pagkakaroon ng COVID-19 o iba pang malubhang sakit.



“Kung ang lahat ng tao sa paligid ko ay nabakunahan na, hindi ko na kailangang magpabakuna pa.”

Maaari mo pa ring maikalat ang COVID-19 kung hindi ka pa nabakunahan.



“Nagkaroon na ako ng COVID-19. Hindi ko na kailangan ang bakuna. Immune na ako!”

Kapag nahawa ka na ng COVID-19 ay hindi nangangahulugang hindi ka na muling mahahawa. Ang bakuna ay nagbibigay sa iyo ng mas malakas na immunity para maiwasan ang pagkakaroon ng malubhang sakit dulot ng COVID-19.



“Ang bakuna ay naglalaman ng microchip para masubaybayan ang mga tao.”

Hindi ito totoo. Hindi nito mata-track o makokolekta ang iyong personal na impormasyon.

Quick facts tungkol sa COVID-19

COVID-19

Ito ay hango sa Coronavirus Disease 2019 na nakakaapekto sa baga at iba pang sistema ng katawan. Mabilis itong kumalat at makahawa sa maraming tao.

Mga sintomas ng COVID-19

Ang mga taong may COVID-19 ay karaniwang nakararanas ng sintomas tulad ng:

- Lagnat
- Ubo
- Pananakit ng katawan
- Hirap sa paghinga
- Pananakit ng lalamunan
- Sipon
- Pagkawala ng pang-amoy
- Pagkawala ng panlasa

COVID-19 testing

Magpa-test kung nakakaramdam ka ng anumang sintomas, nakasama o nakalapit sa taong may COVID-19. Maaari kang pumili ng antigen test o saliva RT-PCR. Ang antigen test ang pinakamabuting piliin kapag mayroon ka nang mga sintomas.

B-I-D-A ay ugaliin

- B** - Bestfriend natin ang mask
- I** - Ingatan at hugasan ang kamay
- D** - Dumistansya muna
- A** - Air flow ay panatilihin

Bakuna sa COVID-19

Ligtas at mabisa ang mga bakuna para labanan ang COVID-19. Tinuturuan nito ang iyong immune system kung paano lalabanan ang virus!



Ngayong naiintindihan mo na kung ano
ang COVID-19 at kung paano ito
kumakalat, hikayatin ang iyong
pamilya at mga kaibigan na

MAGPABAKUNA

para sama-sama tayo sa isang mas
malusog na kinabukasan!

**Kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng
COVID-19, magpa-test sa:**

(pinakamalapit na COVID-19 testing facility)

(contact number sa COVID-19 testing facility)

**Protektahan ang iyong sarili laban sa COVID-19!
Magpabakuna sa:**

(pinakamalapit na COVID-19 vaccination site)

first
dose: _____
PETSA

second
dose: _____
PETSA

booster: _____
PETSA

I-like at i-follow!

 [facebook.com/MalayaAkongMaging](https://www.facebook.com/MalayaAkongMaging)

 [facebook.com/BIDASolusyon](https://www.facebook.com/BIDASolusyon)



**Healthy
Pilipinas**



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

PINAKAHULING IN-UPDATE: PEBRERO 2023

© Johns Hopkins University 2022