

Paano mapipigilan ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19)

Protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao

Ang patnubay na ito ay para sa lahat upang makatulong na mabawasan ang panganib na mahawahan ng coronavirus (COVID-19) at maipasa ito sa ibang tao. Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang na ito, makakatulong ka na protektahan ang iyong sarili, iyong mga mahal sa buhay at ang mga tao sa iyong komunidad.

Posibleng magkaroon ng COVID-19 nang walang sintomas. Maaari mong maipasa ang COVID-19 sa ibang tao kahit nakakaranas ka lang ng mga bahagyang sintomas o wala kang nararanasang sintomas.

Ang pangunahing paraan para mapakalat ang COVID-19 ay sa pamamagitan ng pagkakaroon ng close contact sa isang taong may impeksyon. Kapag humihinga, nagsasalita, umuubo o bumabahing ang isang taong may COVID-19, naglalabas siya ng mga particle (mga droplet at aerosol) na mayroong virus na nagdudulot ng COVID-19. Maaaring malanghap ng ibang tao ang mga particle na ito.

Maaari ding maging kontaminado ng COVID-19 ang mga surface at gamit kapag umuubo o bumahing malapit sa mga ito ang mga taong may impeksyon o kung hahawakan nila ang mga ito.

Kung mayroon kang COVID-19, may panganib na maipakalat mo ang virus sa mga surface na gaya ng muwebles, mga upuan, o hawakan ng pinto, kahit na hindi mo direktang hinahawakan ang mga ito. Maaaring magkaroon ng impeksyon ang susunod na taong hahawak sa surface na iyon.

Kahit na subukan mong umiwas sa ibang tao, hindi mo magagarantiya na hindi ka makakakuha ng virus. Makakatulong sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19 ang pagsunod sa lahat ng hakbang sa patnubay na ito sa lahat ng pagkakataon, kahit na maganda ang

pakiramdam mo. Mahalaga ito lalo na kung may kasama ka sa bahay na isang taong [klinikal na lubhang madaling mahawahan](#).

Panatilihin ang iyong distansya

Bago bumisita sa mga lugar na pinupuntahan ng ibang tao o makipagkita sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, dapat mong isaalang-alang ang panganib na mahawahan ka ng COVID-19, o maipasa mo ito. Bagama't walang sitwasyong ligtas sa panganib, para mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 at mas maging ligtas ang pakikipagkita sa kapamilya at mga kaibigan, dapat mong gawin ang mga sumusunod:

- magpanatili ng hindi bababa sa 2 metrong layo mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay o hindi kabilang sa iyong support bubble
- bawasan ang bilang ng mga taong nakaka-close contact mo, at kung gaano katagal ang mga ito
- bawasan ang oras na ginugugol sa mga mataong lugar kung saan maaaring mahirap magkaroon ng social distancing
- iwasan ang direkta at harapang pakikisalamuha sa mga taong hindi mo kasama sa bahay
- magpanatili ng hindi bababa sa 2 metrong layo mula sa sinumang pumupunta sa iyong bahay para sa mga gawain gaya ng tagalinis o tagabenta na may ginagawang mahalaga o pang-agarang trabaho

Kung makikipagkita ka sa mga kaibigan at kapamilya, dapat ka pa ring mag-ingat kahit na maganda ang pakiramdam mo. Maaari mong maipasa ang COVID-19 sa ibang tao kahit nakakaranas ka lang ng mga bahagyang sintomas o wala kang nararanasang sintomas.

Tandaan na mas malaki ang posibilidad ng ilang tao na magkaroon ng malubhang sakit dahil sa COVID-19 kumpara sa iba at mas mapanganib para sa kanila ang anumang close contact. Halimbawa, mga tao na [klinikal na lubhang madaling mahawahan](#) o mga taong hindi pa nabakunahan.

Mayroong higit pang patnubay sa [pakikipagkita sa mga kaibigan at kapamilya](#).

Bakit mahalaga ang pagpapanatili ng ligtas na distansya

Pangunahing kumakalat ang COVID-19 sa mga taong may close contact (wala pang 2 metro ang layo sa isa't isa). Tumataas ang panganib kapag mas matagal ang pagkakaroon ng close contact, pero maaaring maipakalat ang COVID-19 kahit sa maikling panahon ng pakikisalamuha.

Kung mas malayo ang distansyang mapapanatili mo mula sa ibang tao, at mas maikli ang panahong gugugulin mo sa pagkakaroon ng close contact sa kanila, mas maliit ang posibilidad na mahawahan ka ng COVID-19 at maipasa mo ito sa iba. Nakadaragdag sa panganib ng pagkalat ng COVID-19 ang close contact, kabilang ang pagyayakapan.

Tandaan ang mga pangunahing kinakailangan sa mahusay na hygiene

Nasaan ka man o anuman ang ginagawa mo, makakatulong sa iyo ang pagsunod sa mga pangunahing panuntunan ng mahusay na hygiene para maprotektahan ang sarili mo at ang ibang tao mula sa COVID-19. Ang mga ito ay:

- paghuhugas ng iyong mga kamay
- paglilinis ng iyong kapaligiran
- pagtatakip ng iyong ilong at bibig kapag umuubo at bumabahing ka

Maghugas ng iyong mga kamay

Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o regular na gumamit ng hand sanitizer sa buong araw. Dapat kang maghugas ng iyong mga kamay pagkatapos umubo, bumahing at suminga at bago ka kumain o humawak ng pagkain. Maghugas ng iyong mga kamay pagkatapos madikit sa mga surface na hinahawakan ng maraming tao, gaya ng mga hawakan, barandilya at switch ng ilaw, at pagkatapos manggaling sa mga nakabahaging lugar gaya ng mga kusina at banyo. Kung kailangan mong lumabas sa iyong bahay, maghugas ng iyong mga kamay sa lalong madaling panahon pagkauwi mo.

Hangga't maaari, iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong at bibig. Kung kailangan mong hawakan ang iyong mukha (halimbawa para maglagay o magtanggap ng iyong pantakip sa mukha), maghugas o mag-sanitize ng iyong mga kamay bago at pagkatapos itong gawin.

Bakit mahalaga ang paghuhugas ng kamay

Maraming surface na hinahawakan ang mga kamay at maaari itong makapitan ng mga virus. Kapag nakapitan na, maaaring ilipat ng mga kamay ang mga virus papunta sa iyong mga mata, ilong o bibig. Mula roon, maaaring pumasok ang mga virus sa iyong katawan at magdulot sa iyo ng impeksyon.

Kung mayroon kang COVID-19, maaari mong ipasa ang virus mula sa iyong ilong at bibig (kapag umuubo o nagsasalita) papunta sa mga kamay mo at maipasa ang virus sa mga surface na hinahawakan mo.

Natatanggal ang mga virus at iba pang mikrobyo sa pamamagitan ng paghuhugas o pag-sanitize ng iyong mga kamay, kaya mas maliit ang posibilidad na magkaroon ka ng impeksyon kung hahawakan mo ang iyong mukha. Ang paggamit ng sabon at tubig ang pinakamabisang paraan para linisin ang iyong mga kamay, lalo na kung kitang-kitang marumi ang mga ito. Maaaring gumamit ng hand sanitizer kapag walang sabon at tubig.

Maglinis ng iyong kapaligiran

Linisin ang mga surface nang madalas. Bigyan ng partikular na pansin ang mga surface na madalas na hinahawakan, gaya ng mga hawakan, switch ng ilaw, surface sa pagtatrabaho at mga elektronikong device.

Gumamit ng mga disposable na basahan, paper roll o disposable na mop head para linisin ang lahat ng matigas na surface, sahig, upuan, hawakan ng pinto at sanitary fitting – isipin ang 'isang lugar, isang pagpunas, sa isang direksyon'. Maaaring itapon ang anumang nagamit na basahan, paper roll o mop head kasama ng iyong karaniwang basura sa bahay.

Ayos lang na gamitin ang iyong karaniwang detergent sa bahay kapag naglilinis sa iyong bahay. Mayroong magagamit na

impormasyon sa [paglilinis at pagtatapon ng basura sa labas ng iyong bahay](#).

Bakit mahalaga ang paglilinis ng iyong kapaligiran

Naipapakalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng maliliit na droplet, aerosol at direktang contact. Maaaring maging kontaminado ng COVID-19 ang mga surface at gamit kapag hinahawakan ang mga ito ng mga taong may impeksyon o kapag umuubo, nagsasalita o humihinga sila nang malapit sa mga ito.

Maaaring magkaroon ng impeksyon ang ibang tao mula sa mga virus sa isang surface kung hahawak siya sa surface at pagkatapos ay hahawak siya sa kanyang mga mata, ilong at bibig. Kapag nilinis ang mga surface, mababawasan ang dami ng kontaminasyon at mababawasan din ang panganib ng pagkalat.

Kung mas madalas kang maglilinis, mas malaki ang posibilidad na maaalis mo ang mga virus mula sa kontaminadong surface bago mo pa ito mahawakan o bago pa ito mahawakan ng ibang tao.

Magtakip ng iyong ilong at bibig kapag umuubo at bumabahing ka

Magtakip ng iyong bibig at ilong gamit ang mga disposable na tisyu kapag umuubo o bumabahing.

Kung wala kang tisyu, umubo o bumahing sa iyong siko, at hindi sa iyong kamay.

Itapon ang mga tisyu sa basurahan at maghugas kaagad ng iyong mga kamay.

Bakit mahalaga ang pagtatakip ng iyong ilong at bibig kapag umuubo at bumabahing ka

Dahil sa pag-ubo at pagbahing, dumarami ang bilang ng mga droplet at aerosol na inilalabas ng isang tao, mas malayo ang distansyang nalalakbay ng mga ito at mas matagal na nananatili sa ere ang mga ito.

Mas lalong nagkakaroon ng panganib na mahawahan ang ibang tao sa paligid kung uubo o babahing ang isang taong may impeksyon nang hindi nagtatakip ng kanyang ilong at bibig.

Sa pamamagitan ng pagtatakip ng iyong ilong at bibig, mababawasan mo ang pagkalat ng mga droplet at aerosol na nagdadala ng virus.

Makakakita ka ng higit pang payo sa pagpapababa sa mga panganib mula sa COVID-19 sa iyong bahay sa [GermDefence](#).

Magsuot ng pantakip sa mukha

May ilang [lugar kung saan dapat kang magsuot ng pantakip sa mukha](#) alinsunod sa batas.

Dapat ka ring magsuot ng pantakip sa mukha sa mga indoor na lugar kung saan maaaring mahirap magkaroon ng social distancing at kung saan makakasalamuha mo ang mga tao na hindi mo karaniwang nakikita.

Maaaring hindi posible ang pagsusuot ng pantakip sa mukha sa lahat ng sitwasyon o para sa ilang tao na [hindi kasama sa kinakailangang magsuot nito](#); mangyaring magkaroon ng malasakit at respeto sa mga naturang sitwasyon.

Bakit mahalaga ang pagsusuot ng pantakip sa mukha

Naipapakalat sa hangin ang COVID-19 sa pamamagitan ng mga droplet at aerosol na binubuga mula sa ilong at bibig ng taong may impeksyon kapag humihinga, nagsasalita, umuubo o bumabahing siya.

Ang pinakamahasag na magagamit na ebidensya ng agham ay, kapag ginagamit nang tama, nababawasan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha ang pagkalat ng mga droplet na nagdudulot ng COVID-19, na nakakatulong sa pagprotekta sa ibang tao. Maaari ding mabawasan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha ang pagpapakalat ng mga taong hindi nakakaranas ng mga sintomas sa pamamagitan ng pagbawas sa dami ng virus na inilalabas kapag nagsasalita at humihinga sila.

Ang pangunahing layunin sa mga pantakip sa mukha ay maprotektahan ang ibang tao mula sa COVID-19 sa halip na ang nagsusuot nito at hindi ito pamalit sa social distancing at regular na paghuhugas ng kamay.

Magpapasok ng sariwang hangin (bentilasyon)

Tiyaking magpapapasok ka ng maraming sariwang hangin sa iyong bahay sa pamamagitan ng pag-aalis ng takip sa mga vent at pagbubukas ng mga pinto at bintana, kahit bahagya lang sa loob ng maikling panahon. Kung mayroon kang extractor fan (halimbawa sa iyong banyo o kusina), iwanan itong umaandar nang mas matagal kaysa sa karaniwan habang nakasara ang pinto pagkatapos gamitin ng isang tao ang kuwarto.

Kung may isang tao sa bahay na nag-a-isolate ng sarili, buksan ang bintana sa kanyang kuwarto at panatilihin nakasara ang pinto upang mabawasan ang pagkalat ng kontaminadong hangin sa iba pang parte ng bahay. Iwanang ganap na nakabukas ang mga bintana sa loob ng maikling panahon pagkatapos umalis ng isang taong nagtatrabaho sa iyong bahay gaya ng tagalinis o tagabenta.

Kung inaalala mo ang ingay, seguridad o ang mga gastusin sa pagpapainit, makakatulong pa rin ang kahit pagbubukas ng mga bintana sa loob ng maikling panahon upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng virus. Makakatulong sa iyo ang pagsusuot ng mga panlamig na damit o karagdagang layer upang hindi ka lamigin. Baka maaari mong baguhin ang pagkakaayos ng iyong kuwarto para hindi ka nakaupo nang malapit sa parteng direktang natatamaan ng malamig na hangin mula sa mga nakabukas na bintana o pinto.

Bakit mahalagang magpapasok ng sariwang hangin

Kapag umuubo, nagsasalita o humihinga ang isang taong may COVID-19, naglalabas siya ng mga droplet at aerosol na maaaring malanghap ng ibang tao. Bagama't mabilis na nahuhulog sa sahig ang mas malalaking droplet, maaaring manatiling nakalutang sa hangin ang maliliit na droplet at aerosol na may dalang virus na nagdudulot ng COVID-19 sa loob ng maikling panahon sa mga indoor, lalo na kung walang bentilasyon.

Ang [bentilasyon](#) ay ang proseso ng pagpapalit sa nilalanghap na hangin ng lahat ng sariwang hangin mula sa labas. Kapag may mas maraming bentilasyon ang isang lugar, mas maraming sariwang hangin ang malalanghap, at mas maliit ang posibilidad na makalanghap ang isang tao ng mga particle na nagdudulot ng impeksyon.

Magpa-test kung nakakaranas ka ng mga sintomas

Paano magpapa-test

Ang mga pinakamahalagang sintomas ng COVID-19 ay:

- bagong patuloy na pag-ubo
- mataas na temperatura
- pagkawala ng, o pagbabago sa, iyong karaniwang panlasa o pang-amoy (anosmia)

Kung nararanasan mo ang alinman sa mga sintomas na ito, i-click ang [kumuha ng libreng test ng NHS](#) o tumawag sa NHS 119 para mag-book ng libreng test para sa COVID-19. Dapat kang magpa-book ng test kahit nabakunahan ka na laban sa COVID-19 o nagkaroon ka na ng COVID-19 dati.

Bakit mahalaga ang pagpapa-test

Mahalagang malaman kung mayroon kang COVID-19 nang sa gayon ay manatili ka lang sa bahay, mag-isolate ka ng sarili at hindi mo mahawahan ang ibang tao.

Ang pagiging positibo sa test ay nangangahulugan na maaaring matukoy ang sinuman na maaaring nahawahan mo na (mga taong kamakailan mong nakasalamuha) sa pamamagitan ng contact tracing (pakikipag-ugnayan sa mga tao na maaaring [nakasalamuha](#) mo) at mapayuhan silang mag-isolate ng sarili. Isa itong mahalagang pagkilos para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Hindi natin alam kung gaano eksaktong tumatagal ang immunity pagkatapos magkaroon ng COVID-19 o magpabakuna para sa

COVID-19 kung kaya mahalagang magpa-book ng test ang sinumang nakakaranas ng mga sintomas.

Mag-isolate ng sarili kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19 o positibo ang resulta ng test mo para sa COVID-19

Mag-isolate kaagad ng sarili kung:

- nakakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19 - dapat kang mag-isolate ng sarili sa bahay habang nagpapa-book ka at naghihintay ka ng mga resulta ng test mo
- positibo ang test mo para sa COVID-19

Kasama sa panahon ng pag-isolate mo ang araw na nagsimula ang iyong mga sintomas (o ang araw kung kailan isinagawa ang test mo kung wala kang nararanasang sintomas), at ang susunod na 10 buong araw.

Ang pag-isolate ng sarili ay nangangailugan na dapat kang [manatili sa bahay](#) sa lahat ng pagkakataon at hindi makisalamuha sa ibang tao, maliban sa mga napakalinatadong sitwasyon, halimbawa, para humingi ng medikal na tulong. Maaaring kailanganin mong magpatulong sa ibang tao sa pamimili para sa iyo, at maaaring kailanganin mong gumawa ng mga alternatibong plano kung kasalukuyan mong sinusupportahan ang isang taong madaling mahawahan. Huwag mag-imbita ng mga panauhin sa iyong bahay o hardin.

Mayroong [karagdagang patnubay para sa mga taong nakakaranas ng mga sintomas o may positibong resulta ng test para sa coronavirus at may kasamang isang tao sa bahay na lubhang madaling mahawahan ayon sa klinikal na batayan o lampas sa 70 taong gulang.](#)

Bakit mahalaga ang pag-isolate ng sarili

Kung binigyan ka ng tagubiling mag-isolate ng sarili, ito ay dahil may mataas na panganib na mahawahan mo ng COVID-19 ang ibang tao, kahit na maayos ang pakiramdam mo at wala kang nararanasang sintomas. Kung kaya, napakahalagang sundin mo ang patnubay at kumpletuhin mo ang buong panahon ng pag-isolate ng sarili.

Kung positibo ang resulta ng iyong test para sa COVID-19, dapat kang mag-isolate kaagad ng sarili sa loob ng susunod na 10 buong araw dahil ito ang panahon kung kailan pinakamalamang na maipasa sa ibang tao ang virus (ang panahon na maaaring makahawa).

Mag-isolate ng sarili kung may kasama ka sa bahay o may nakasalamuha kang isang tao na may COVID-19

Mag-isolate kaagad ng sarili kung:

- ikaw ay [may kasamang isang tao sa bahay](#) na may positibong resulta ng test para sa COVID-19 o nakakaranas ng mga sintomas at naghihintay ng resulta ng kanyang test - kasama sa panahon ng iyong pag-isolate ang araw kung kailan nagsimula ang mga sintomas ng taong kasama mo sa bahay (o ang araw kung kailan isinagawa ang test niya kung wala siyang nararanasang sintomas), at ang susunod na 10 buong araw
- ikaw ay [nakasalamuha](#) ng isang tao na may positibong resulta ng test para sa COVID-19 at hindi mo kasama sa bahay ang taong iyon - kasama sa panahon ng iyong pag-isolate ang petsa kung kailan mo siya huling nakasalamuha at ang susunod na 10 buong araw

Ang [pag-isolate ng sarili](#) ay nangangahulugan na dapat kang manatili sa bahay sa lahat ng pagkakataon at hindi ka dapat lumabas, maliban sa mga napakalimitadong sitwasyon, halimbawa, para humingi ng medikal na tulong. Huwag mag-imbita ng mga panauhin sa iyong bahay o hardin.

Mayroong karagdagang [patnubay sa pag-isolate ng sarili at suporta na magagamit](#) ng mga taong nag-a-isolate ng sarili.

Bakit mahalaga ang pag-isolate ng sarili kung may kasama ka sa bahay o may nakasalamuha kang isang tao na may coronavirus

Kung isa kang contact (nakasalamuha mo kamakailan ang isang tao na may positibong resulta ng test para sa COVID-19 o nakakaranas ng mga sintomas ng COVID-19), dapat kang mag-isolate ng sarili sa

loob ng 10 buong araw pagkatapos mong makasalamuha ang taong iyon.

Dapat kang mag-isolate ng sarili nang 10 araw dahil ganito katagal na panahon bago magkaroon ng impeksyon pagkatapos ma-expose (ang panahon ng incubation).

Kung binigyan ka ng tagubiling mag-isolate ng sarili, ito ay dahil may mataas na panganib na magkaroon ka ng COVID-19 at maaaring maipakalat mo ito sa iba, kahit na maganda ang pakiramdam mo at wala kang nararanasang sintomas. Kung kaya, napakahalagang sundin mo ang patnubay at kumpletuhin mo ang buong panahon ng pag-isolate ng sarili.

Pagpapabakuna

Kasalukuyang nag-aalok ang NHS ng [mga bakuna para sa COVID-19](#) sa mga taong may pinakamataas na panganib na magkasakit mula sa COVID-19.

Napag-alamang nababawasan ng mga bakuna ang posibilidad ng malubhang sakit, pero hindi pa natin alam kung napipigilan ng mga ito ang pagkalat ng COVID-19.

Kahit nabakunahan ka na, maaari mo pa ring maipakalat ang COVID-19 sa iba.

Para makatulong sa pagprotekta sa iyong mga kaibigan, kapamilya, at komunidad, dapat mong patuloy na sundin ang lahat ng payo sa itaas kahit nabakunahan ka na.