

Ano ang Coronaviruses?

Ang Coronaviruses ay pamilya ng mga virus na nagdudulot iba't ibang klaseng sakit, mula sa karaniwang ubo't sipon hanggang sa mas malubhang mga karamdaman. Ang virus na nagdulot ng COVID-19 ay isang bagong uri ng coronavirus na hindi pa natatagpuan sa mga tao noon.

Anu-ano ang mga sintomas at kumplikasyong dulot ng COVID-19?

Ang mga madalas na sintomas ay ang mga sumusunod:



Lagnat



Ubo



Hirap at pag-iksi ng paghinga

Gaano katagal bago makaranas ng mga sintomas?

Ang incubation period ay ang oras na magsimulang makaranas ng unang sintomas pagkatapos makasagap ng virus, karaniwang inaabot ito ng 2 to 14 na araw.

Paano naikakalat ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay karaniwang naipapasa tao-sa-tao sa pamamagitan ng droplets kung ang isang taong nakasagap ng COVID-19 ay umubo o bumahing.

Ang mga droplets na ito ay kayang dumikit sa mga bagay at paligid ng taong hinihinalang may sakit. Maaaring makuha ang sakit sa paghawak ng mata, ilong at bibig matapos mahawakan ang isang bagay na nakontamina ng droplets. Ang COVID-19 ay maaaring makuha sa pamamagitan ng pag-langhap ng droplets mula sa pag-ubo o pag-bahing ng taong may COVID-19. Mahalagang manatili sa bahay ang sino mang may sakit, panatilihin ang 2 metrong distansya at magkaroon ng basic hygiene.

Mayroon bang gamot o bakuna?

Ang COVID-19 ay walang partikular na gamot, gayunpaman may mga gamot upang ma-kontrol ang mga sintomas.

Sa kasalukuyan ay walang bakuna laban sa COVID-19. Sa makatuwid napakahalagang maiwasan ang impeksyon at ang pagkalat nito mula sa ibang taong apektado.

Paano protektahan ang sarili?

Upang maprotektahan ang sarili at ang iba pa, ugaliin ang wastong paghuhugas ng kamay at pag-hinga o 'Respiratory Hygiene'.

- ✓ Maghugas ng kamay ng madalas gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo. Maaari ding gamitin ang alcohol o alcohol-based sanitizer kung walang tubig at sabon.
- ✓ Takpan ang ilong at bibig gamit ang tisyu o ang panloob na bahagi ng manggas. Agarang itapon ang maduming tisyu sa basurahan.
- ✓ Huwag gamitin ang kamay panakip sa bibig at ilong kapag inuubo o bumabahing dahil maaaring makontaminado ang mga bagay at taong mahahawakan.
- ✓ Iwasang hawakan ang mata, ilong at bibig bago makapaghugas ng kamay.
- ✓ Panatilihin ang isang metrong distansya kapag nakikipag-usap o 2 metro sa taong me sakit.
- ✓ Manatili sa bahay hanggat maaari. Umiwas sa matataong lugar at pagdalo sa mga pagtitipon kung saan makikipag-ugnayan ng malapitan sa kapwa.
- ✓ Lumayo sa mga taong nasa katandang edad at may kundisyong medikal.



Kailangan ko ba magsuot ng facemask?

Hindi kinakailangan magsuot ng facemasks. Ang pag-suot ng facemask sa pag-iwas ng COVID-19 ay hindi inirerekomenda ng World Health Organization. Ang paggamit ng facemasks ay para lamang sa mga taong may sakit upang maiwasang makahawa sa mga malusog na tao.

Ano ang quarantine?

Ang quarantine ay ang pananatili o hindi pag-alis ng bahay sa loob ng 14 na araw. Walang bisita ang maaaring pumasok sa inyong bahay. Lahat ng taong sumasailalim ng quarantine ay obligadong subaybayan ang kanilang temperatura ng dalawang beses araw-araw.

Sino ang mga dapat sumailalim sa 'mandatory quarantine'?

Lahat ng taong papasok ng Malta matapos bumiyaha galing ibang bansa ay nangangailangang sumailalim sa mandatory quarantine ng 14 na araw na magsisimula sa pag-alis nila sa ibang bansa.

Ang mga taong kinikilala ng Public Health Authority bilang taong malalapit ng mga kumpirmadong kaso ay kailangan din sumailalim sa mandatory quarantine ng 14 na araw.

Ang sino man lumabag sa mandatory quarantine ay pagmumultahin ng €3000 tuwing mahuling lumalabag ng quarantine.



Ibig sabihin ba nito na kinakailangan sumailalim sa quarantine ng aking pamilya at iba pang taong kasama namin sa bahay?

Oo, ang ibang miyembro na naninirahan sa inyong bahay ay nangangailangan din sumailalim sa mandatory quarantine.

**Para sa karagdagang gabay sa quarantine, bisitahin lang ang
covid19health.gov.mt**

Para sa tulong sa quarantine, tawagan lang ang 21 411 411

Bakit mahalagang manatili sa bahay?

Ang pananatili sa bahay ay malaking tulong upang maprotektahan ang inyong mga kaibigan, katrabaho at ang buong komunidad. Nakatutulong din ito upang mapigilan ang pagkalat ng virus. Mahirap man at nakababahala pero may mga paraan upang mapadali ang pananatili sa bahay. Kabilang dito ang:

- ✓ Pakikisuyo sa mga kaibigan o kamag-anak kung maaaring sila na lamang ang bumili ng inyong mga pangangailangan o di kaya'y mag-order online. Maaari din makipag-ugnayan o tumawag sa numerong 21 411 411 upang kayo ay magabayan.
- ✓ Makisalamuha sa mga kaibigan o pamilya sa pamamagitan ng telepono o pag-gamit ng social media.
- ✓ Gawing produktibo ang sarili sa pamamagitan ng pagluluto, pagbabasa ng libro, online learning at panunuod sa telebisyon.
- ✓ Paggamit ng online classes upang gabay sa pag-eehersisyo sa loob ng bahay.

Ano ang maaaring gawin pag nakaranas ng mga sintomas?

Kung ikaw ay nagkaroon ng lagnat, pag-ubo o hirap sa paghinga:

- ✓ Manatili sa bahay
- ✓ HUWAG pumunta sa pribadong pagamutan, kagawarang emergensiya, sentro ng kagawaran, mga botika at sa iba pang pasilidad pangkalusugan.
- ✓ Tumawag sa pampublikong pangkalusugan sa 111 para sa payo.

Ang mga taong nakaranas ng mga sintomas ng COVID-19 ay pinapayuhang HUWAG magpunta sa kanilang duktore, pasilidad pangkalusugan o sa kagawarang emergensiya, ngunit kinakailangang tumawag sa COVID-19 helpline na 111. Ang mga taong may sintomas ay iimbestigahan muna bago sumailalim sa testing. Ang testing ay isinasagawa lamang sa pamamagitan ng appointment.