



Impormasyon para sa mga nakasalamuha ng may kumpirmadong kaso

Ikaw ay napag-alaman na nakipag-ugnayan sa isang taong kumpirmadong may sakit na coronavirus (COVID-19). Araw-araw na makikipag-ugnayan sayo ang isang tao mula sa inyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan habang ikaw ay nasa peligro ng impeksyon upang masubaybayan ang iyong mga sintomas. Kailangan mong magbukod (*isolate*) ng sarili sa iyong bahay sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huli mong pakikipag-ugnayan sa taong may kumpirmadong kaso ng sakit. Mangyaring basahin nang mabuti ang impormasyong ito.

Ano ang ibig sabihin ng pagbukod ng sarili sa iyong bahay?

Ang mga taong inirekomendang bumukod ay hindi dapat dumalo sa mga pampublikong lugar, partikular sa trabaho, eskwelahan, nangangalaga ng bata o unibersidad. Mga tao lamang na kasama sa tirahan ang dapat na nasa bahay. Huwag magpapatuloy ng bisita sa bahay. Hindi kinakailangang magsuot ng mask sa bahay. Kung maaari, hayaan ang iba tulad ng mga kaibigan o pamilya, na hindi nangangailangang bumukod, ang kumuha ng pagkain o iba pang mga pangangailangan para sa iyo. Kung kinakailangan mong umalis ng bahay, tulad ng paghingi ng pangangalagang medikal, magsuot ng surgical mask kung meron ka nito.

Ano ang coronavirus at COVID-19?

Ang mga coronavirus ay maaaring magbigay ng sakit sa mga tao at hayop. Ang ibang mga coronavirus ay pwedeng maging sanhi ng karamdaman tulad sa sipon at iba pa na pwedeng maging sanhi ng mas malubhang sakit, kasama ang Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) at Middle East Respiratory Syndrome (MERS). Ang bagong coronavirus na ito (na tinatawag na SARS-COV-2) ay nagsimula sa probinsya ng Hubei, sa China. Ang virus na nagdudulot ng sakit na coronavirus 2019, na karaniwang kilala bilang COVID-19.

Paano kumakalat ang impeksyon?

Ang impeksyon ay maaaring kumalat mula tao-sa-tao sa pamamagitan ng:

- pakikisalamuha sa tao habang sila ay meron nito o sa 24 na oras bago lumitaw ang kanilang mga sintomas.
- pakikisalamuha sa taong may kumpirmadong impeksyon na umuubo o bumabahing o
- paghawak sa mga bagay (tulad ng mga hawakan ng pinto o lamesa) na kontaminado ng mucus na may kargadong virus mula sa pag-ubo o pagbahing ng mula sa taong may kumpirmadong impeksyon, at pagkatapos ay humawak sa iyong bibig o mukha.

Karamihan sa mga impeksyon ay maaari lamang ikalat ng mga tao kung mayroon silang mga sintomas. Kasama na dito ang lagnat, ubo, pananakit ng lalamunan, pagkapagod at hirap sa paghinga.

Ang mga pakikipag-ugnayan ng isang taong may kumpirmadong impeksyon (tulad ng mga taong naninirahan sa iisang bahay o pagsasalo sa isang kulob na lugar ng mas mahabang oras) ang mas nasa peligro ng impeksyon.

Gaano katagal na maaaring maikalat ng isang tao ang impeksyon sa iba pang mga tao?

Ang haba ng oras na ang isang tao ay nakakahawa, yan ay, maaaring maikalat ang impeksyon sa iba, ay hindi pa natutukoy. Gayunman, may naglalabasang ebidensya na walang palatandaan ng sintomas o maliit na palatandaan ng impeksyon at pagsalin bago pa ang palatandaan ng sintomas. Posible na ang isang tao ay makapagkalat ng impeksyon bago pa man ang oras na

una silang nakapagdebelop ng mga sintomas hanggang sa isa pang araw pagkatapos tumigil ang mga sintomas.

Sino ang mas malapit sa peligro ng malubhang karamdaman?

Ang ilang mga taong nahawaan ay maaaring hindi magkasakit, ang iba ay makakakuha ng katamtamang sintomas na kung saan sila ay madaling gagaling, at ang iba ay maaaring lumubha ang karamdaman, nang mabilis. Sa mga nakaraang karanasan sa iba pang mga coronavirus, ang mga taong mas malapit sa peligro ng malubhang impeksyon ay mga:

- mga taong may nakompromiso na immune system (hal. dahil sa kanser)
- matatanda
- mga taong Aboriginal at Torres Strait Islander, dahil mayroon silang mataas na antas ng malalang karamdaman
- mga taong may mga malalang kondisyong medikal
- mga maliliit na bata at sanggol.*
- mga taong nagbabahagi ng tirahan sa mga grupo ng ibang tao
- mga taong nasa detensyon.

*Sa yugtong ito ang peligro sa mga bata at sanggol, at ang papel na ginagampanan ng mga bata sa paghahatid ng COVID-19, ay hindi malinaw. Gayunpaman, mayroon pa lamang mababang antas ng mga kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa mga bata, na may kinalaman sa mas malawak na populasyon.

Ano ang aking dapat gawin kapag magkaroon ako ng mga sintomas?

Kung magkaroon ka ng mga sintomas (lagnat, ubo, pananakit ng lalamunan, pagkapagod o hirap sa paghinga) sa loob ng 14 na araw ng huling pakikipag-ugnayan sa may kumpirmadong kaso, dapat mong asikasuhin ang pakikipag-ugnayan sa isang doktor para sa agarang pagsusuri.

Dapat kang tumawag sa klinika o ospital bago ang iyong pagdating at isalaysay sa kanila ang historya ng iyong paglalakbay o kung ikaw man ay nakisalamuha sa may potensyal na kaso ng coronavirus. Ikaw ay dapat manatiling nakabukod (*isolate*) sa iyong bahay man o sa isang lugar na nangangalaga ng kalusugan hanggang ang mga awtoridad sa pampublikong kalusugan ay ipaalam sa iyo na ikaw ay ligtas nang makabalik sa iyong mga kadalasang gawain.

Paano ginagamot ang impeksyon?

Wala pang tiyak na gamot para sa mga coronavirus. Ang mga antibiotic ay hindi epektibo laban sa mga impeksyon. Karamihan sa mga sintomas ay maaaring gamutin na may suporta ng pangangalangang medikal.

Paano tayo makatutulong na maiwasan ang pagkalat ng impeksyon?

Pagsasanay ng mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo ang pinakamahasag na depensa laban sa karamihan ng mga virus. Dapat mong:

- hugasan ng madalas ang iyong mga kamay na may sabon at tubig, bago at pagkatapos kumain, at pagkagaling sa banyo
- magtakip ng bibig pag umuubo at bumabahing, itapon ang mga tissue, at gumamit ng hand sanitiser na may alkohol
- kung masama ang pakiramdam, iwasang makisalamuha sa iba (manatili ng higit sa 1.5 na metro mula sa mga tao).

Dapat ba akong magsuot ng face mask?

Hindi mo kinakailangang magsuot ng mask kung ikaw ay malusog. Habang ang paggamit ng mga mask ay makatutulong upang maiwasan ang paghahatid ng sakit mula sa mga pasyenteng nahawaan papunta sa iba, ang mga mask ay kasalukuyang hindi inirerekomenda na gamitin ng mga malulusog na miyembro ng publiko para sa pag-iwas sa mga impeksyon tulad ng mga coronavirus.

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa www.health.gov.au

Tumawag sa National Coronavirus Help Line sa 1800 020 080. Bukas ito ng 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung nangangailangan ng mga serbisyo sa pag-translate o pag-interpret, tumawag sa 131 450.

Ang numero ng telepono ng iyong estado o ahensya ng pampublikong kalusugan sa iyong nasasakupan ay makukuha sa www.health.gov.au/state-territory-contacts

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan, makipag-usap sa iyong doktor.