



## COVID-19 – Mga kadalasang tanong

### Ano ang coronavirus at COVID-19?

Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus na kilalang sanhi ng mga impeksyon sa paghinga. Ito ay nasa pagitan ng simpleng sipon hanggang sa malubhang sakit tulad ng Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) at Middle East Respiratory Syndrome (MERS). Ang bagong coronavirus na ito ay nagmula sa Hubei Province ng China at ang sakit na sanhi ng virus na ito ay pinangalanang COVID-19.

### Paano kumalat ang coronavirus na ito?

Ang COVID-19 ay kalimitang 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.
- Paghawak sa mga bagay (tulad ng mga hawakan ng pinto o lamesa) na kontaminado mula sa pag-ubo o pagbahing ng taong may kumpirmadong impeksyon, at paghawak sa iyong bibig o mukha pagkatapos.

### Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay katulad din ng pangkaraniwan na sipon at ubo at kasama narin ang:

- lagnat
- pananakit ng lalamunan
- ubo
- pagkapagod
- hirap sa paghinga.

Habang nakababahala ang coronavirus, mahalagang tandaan natin na karamihan sa mga taong nagpapakita ng mga sintomas na ito ay malamang na dumaranas ng sipon o iba pang karamdaman sa paghinga – hindi coronavirus.

### Ano ang dapat gawin kung ako ay magkaroon ng mga sintomas?

Kung ikaw ay magkaroon ng mga sintomas sa loob ng 14 na araw nang pagdating sa Australia o sa loob ng 14 na araw ng huling pakikisalamuha sa may kumpirmadong kaso, makikipag-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 kumpirmadong kaso ng coronavirus. Ikaw ay dapat manatiling nakabukod (*isolate*) sa iyong bahay man, hotel o sa isang lugar na nangangalaga ng kalusugan hanggang ang mga awtoridad sa pampublikong kalusugan ay ipaalam sa iyo na ikaw ay ligtas nang makababalik sa iyong mga kadalasang gawain.

### Dapat ba akong masuri para sa COVID-19?

Ang iyong doktor ang magsasabi kung ikaw ay dapat na masuri. Sila ang mag-aasikaso para sa pagsusuri.

Ikaw ay maaaring magpasuri kung ang iyong doktor ay nagpasyang natugunan mo ang pamantayan:

- Nanggaling ka mula sa ibang bansa sa nakaraang 14 na araw at ikaw ay nagkaroon ng karamdaman sa paghinga meron man o walang lagnat
- Ikaw ay nakisalamuha sa may kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa nakaraang 14 na araw at ikaw ay nagkaroon ng karamdaman sa paghinga meron man o walang lagnat
- Ikaw ay may malubhang pulmonya (*nakuha sa labas ng ospital*) at walang malinaw na sanhi
- Ikaw ay manggagawa na nangangalaga sa kalusugan na nagtatrabahong direkta sa mga pasyente at ikaw ay mayroong karamdaman sa paghinga at lagnat

Kung ikaw ay mayroong alinman sa mga pamantayang ito, ang iyong doktor ay maaaring humiling na ikaw ay masuri para sa COVID-19. Mahalagang tandaan na maraming tao na may mga sintomas na katulad sa COVID-19 ay walang virus. Ang mga pinaghihinalaang kaso lamang ang sinuri upang matiyak na ang aming mga lab ay makayanan ang pangangailangan. Hindi kailangan suriin ang mga taong mabuti ang pakiramdam at hindi nakatugon sa mga pamantayan sa itaas.

## Sino ang kailangang bumukod (*isolate*)?

Lahat ng taong dumating sa Australia mula hating-gabi ng 15 Marso 2020, o iniisip na maaaring may nakasalamuha na may kumpirmadong kaso ng coronavirus, ay kinakailangan na magsariling bumukod (*self-isolate*) ng 14 na araw.

## Ang kasama ko sa tirahan ay susuriin para sa COVID-19. Dapat ba akong magsariling bumukod (*self-isolate*) at magpasuri din?

Kung ang isang miyembro ng inyong bahay ay pinaghihinalaang kaso, ikaw ay kinakailangan na ibukod (*isolate*). Ito ay tutukuyin ng inyong yunit sa pampublikong kalusugan base sa kaso. Ang inyong yunit sa pampublikong kalusugan ay makikipag-ugnayan sa iyo kung ikaw ay kailangang ibukod (*isolate*). Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang aming fact sheet sa [home isolation](#).

## Ano ang ibig sabihin nang pagbubukod (*isolate*) sa loob ng iyong bahay?

Kung ikaw ay nakitaan ng COVID-19, ikaw ay kinakailangang manatili ng bahay upang maiwasan na mahawaan ang ibang tao. Maaari din hilingin sa iyo na manatili sa bahay kung ikaw man ay na-expose sa virus.

Ang pananatili sa bahay ay nangangahulugan na ikaw ay:

- hindi dapat pumunta sa mga pampublikong lugar tulad ng trabaho, eskwelahan, mga shopping centre, nangangalaga ng bata (*childcare*) o unibersidad
- humiling sa isang tao na kumuha ng pagkain at iba pang mga pangangailangan para sa iyo at iwanan ang mga ito sa labas ng iyong pintuan
- huwag magpapasok ng mga bisita — mga tao lamang na kasama mong nakatira ang dapat na nasa iyong bahay

Hindi mo kailangang magsuot ng mask sa loob ng iyong bahay. Kung kinakailangan mong lumabas upang humanap ng atensyong medikal, magsuot ng surgical mask (kung mayroon ka nito) para protektahan ang iba.

Dapat kang manatiling nakikipag-ugnayan sa iyong pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono at on-line. Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang aming fact sheet sa [home isolation](#)

## Ano ang social distancing (*pagpapanatili ng tiyak na distansiya sa isa't isa*)?

Ang social distancing ay isang paraan upang tulungang pabagalin ang pagkalat ng mga virus tulad ng COVID-19. Kasama sa social distancing ang pananatili sa bahay kung hindi mabuti ang iyong pakiramdam, pag-iwas sa malaking pampublikong pagtitipon kung hindi ito kinakailangan, panatilihin ang distansiyang 1.5 na metro sa pagitan mo at ng ibang tao kung posible at pagbabawas ng pisikal na pakikisalamuha tulad ng pakikipagkamay, lalo na sa mga taong may mataas na peligrong magkaroon ng mga malubhang sintomas, tulad ng mga matatanda at mga taong may kondisyon sa kalusugan.

Hindi kailangang baguhin ang iyong pang-araw-araw na nakagawian, ngunit ang pagsasagawa ng mga pag-iingat tulad nang social distancing ay makatutulong na protektahan ang mga tao sa ating komunidad na mas malapit sa peligro.

## 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 nakaranas sa iba pang mga coronavirus, ang mga taong mas malapit sa peligro ng malubhang impeksyon ay mga:

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

\*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.

## Paano ginagamot ang virus?

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

## Paano tayo makatutulong na maiwasan ang pagkalat ng coronavirus?

Ang pagsasanay ng mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo at pagpapanatili ng tiyak na distansiya sa isa't isa kung ikaw ay may sakit 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 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).

- Ipatupad ang personal na responsibilidad para sa mga hakbang ng social distancing.

## Maaari ko bang bisitahin ang pamilya at mga kaibigan na nasa mga pasilidad nang nangangalaga sa matatanda?

Ang pagsiklab ng anumang virus na nasa mga pasilidad nang nangangalaga sa matatanda ay maaaring magdulot ng mga malalaking problema. Gayunman, ang COVID-19 ay isang peligro sa kalusugan ng mga matatanda. Upang maprotektahan ang mga matatanda, may mga naaangkop na paghihigpit. Huwag kang bumisita sa mga pasilidad nang nangangalaga sa matatanda kung ikaw ay:

- nanggaling mula sa ibang bansa sa huling 14 na araw
- ikaw ay nakisalamuha sa may kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa nakaraang 14 na araw
- mayroong lagnat o mga sintomas ng impeksyon sa paghinga (hal. ubo, masakit na lalamunan, hirap sa paghinga)

Mula 1 Mayo dapat kang mabakunahan na pang-influenza upang makabisita sa pasilidad nang nangangalaga sa matatanda.

Inanunsyo din ng gobyerno na ang mga pasilidad nang nangangalaga sa matatanda ay dapat na magdagdag ng pag-iingat pagdating sa mga pagbisita, kasama ang:

- pagtitiyak na manatiling maiksi ang mga pagbisita
- pagtitiyak na ang mga pagbisita ay mapanatiling hindi hihigit sa dalawang bisita, kasama na ang mga doktor, sa bawat pagkakataon
- pagtitiyak na ang mga pagbisita ay nasa kwarto ng residente, sa labas, o nasa partikular na lugar na itinalaga ng pasilidad at hindi sa mga lugar ng komunidad
- walang mga pagbisita ng malalaking grupo o pagtitipon, kasama na ang mga gawaing panlipunan o libangan
- grupo sa mga eskwelahan ng alinmang laki ay hindi dapat bumisita
- mga batang wala pang 16 na taong gulang ay hindi pinapayagan, maliban sa mga espesyal na sirkumstansya.

Kung ang pagbisita sa pamilya at mga kaibigan sa mga tirahang pasilidad nang nangangalaga sa matatanda ay hindi posible, mahalaga na makipag-ugnayan sa pamamagitan ng telepono at mga tawag na may video, pagpapadala ng mga postkard, larawan o likhang-sining, o mga video.

## Maaari ba akong pumunta sa mga pampublikong pagtitipon tulad ng mga konsyerto at mga paligsahan?

Sa ngayon, ang Australia ay walang malawakang paglaganap ng COVID-19 sa komunidad. Upang makatulong sa pagbagal ng laganap nito, ang gobyerno ng Australia ay nag-abiso na ang mga di-mahalagang pagtitipon sa labas ay dapat limitahan sa 500 katao.

Ang mga di-mahalagang pagpupulong ng mga kritikal na manggagawa, tulad ng mga propesyonal na nangangalaga ng kalusugan at mga serbisyong pang-emergency, ay dapat din na limitahan. Hindi kasama sa abisong ito ang mga lugar ng trabaho, eskwelahan, unibersidad, tindahan, supermarket, pampublikong sasakyan at paliparan.

Upang maprotektahan ang mga mahihinang Australyano, nag-abiso din ang Gobyerno nang pagbabawas ng mga bisita sa lahat ng mga tirahang pasilidad na nangangalaga sa matatanda at malalayong mga komunidad ng Aboriginal at Torres Strait Islander.

Ang mga pag-iingat na ito ay pinakamahalaga para sa mga taong higit sa 60, lalo na kung mayroon silang malubhang kondisyon.

## Paano naman ang mga ginaganap sa loob tulad ng gym, mga inuman, sine at kainan?

Simula 18 Marso 2020, and di-mahahalagang, organisadong panloob na mga pagtitipon ng mahigit sa 100 katao ay di na maaaring pahintulutan. Ang mga pagtitipong mas mababa sa 100 katao ay dapat sumunod sa mga karagdagang pag-iingat, kasama ang:

- Pagsasaalang-alang ng laki ng ispasyo, ang bilang ng mga tao na naroon, at gaano kalawak meron ang mga tao upang makagalaw ng ligtas. Ang mga tao ay dapat mapanatiling nasa 1.5 na metro ang pagitan.
- Mga produktong panlinis ng kamay tulad ng sabon at tubig at dapat ay may mga nakahandang maayos na tapunan. Ang mga ito ay dapat malinis ng madalas.
- Ikaw ay dapat na manatili sa bahay kung hindi mabuti ang iyong pakiramdam.
- Hindi ka dapat maglaan ng higit sa dalawang oras na kung saan ay may maraming paggalaw at interaksyon tulad ng bar o nightclub.
- Hindi ka dapat maglaan ng higit sa apat na oras sa mga lugar na kung saan ang galaw ay limitado, tulad ng mga teatro, kainan, sinehan, at palakasan.
- Ang mga pag-atas ng pinakamataas na kapasidad sa mga lugar ay dapat na isaalang-alang kung higit sa 100.

Ang mga gym, bar, kainan at sinehan ay hindi kinakailangang magsara sa mga sandaling ito – hangga't sinusunod nila ang mga pag-iingat sa social distancing at pagsasagawa ng tamang paglilinis.

## Paano naman ang pampublikong sasakyan tulad ng mga eroplano, bus, tren, pag-angkas at taxi?

Ang lahat ng mga Australyano ay dapat pag-isipan ang di-mahalagang paglalakbay. Habang ang peligro ng pagkakaroon ng COVID-19 sa eroplano ay mababa, hindi inirerekomenda ang di-mahalagang paglalakbay.

Karamihan sa pampublikong sasakyan ay itinuturing na mahalaga. Gayunpaman, ang Gobyerno ay inirerekomenda na ang mga tiga-employe ay mag-alok ng mga alternatibong paraan ng pagtatrabaho upang mabawasan ang bilang ng mga taong sumasakay sa pampublikong sasakyan sa kahit anong oras. Ang mga mahahabang byahe ay nagdadala ng mas mataas na peligro ng impeksyon at kinakailangan na pag-isipang iwasan sa oras na ito.

Ang Spirit of Tasmania ay itinuturing na mahalagang serbisyo at nananatiling bukas.

Kung maaari, umupo sa likuran ng mga taxi at mga sasakyang pwedeng makisakay.

Ang paghahatid sa grupo ng mga taong may mataas na peligro, kasama na ang mga matatanda, ay dapat iwasan kung maaari.

## Ang lugar ng aking trabaho ay may higit na 100 katao. Maaari ba kong pumasok sa trabaho?

Oo, maaari ka pa rin pumasok sa trabaho. Ang Gobyerno ay kasalukuyang inirerekomenda na ang organisadong, mga di-mahalagang pagtitipon ay limitahan ng hindi lalampas sa 100 katao. Hindi kasama sa abisong ito ang mga lugar ng trabaho, eskwelahan, unibersidad, tinadahan,

supermarket, pampublikong sasakyan at paliparan. Kung hindi mabuti ang iyong pakiramdam, ikaw ay dapat na manatili sa bahay upang maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo sa iba.

## Dapat ko bang kunin ang aking mga anak sa childcare (nangangalaga ng bata) o eskwelahan?

Hindi, sa yugtong ito inirerekomenda ng Gobyerno ang pagpapatuloy ng mahahalagang mga pang-araw-araw na gawain kasama na ang eskwelahan at childcare (nangangalaga ng bata). Kung ang iyong anak ay hindi mabuti ang pakiramdam, dapat mo silang panatilihin sa bahay upang maiwasan nila ang pagkalat ng mikrobyo sa iba.

Sa ngayon, ipinapahiwatig ng mga impormasyon mula sa buong mundo na ang mga kabataang nagdedebelop ng COVID-19 ay mayroon lamang katamtamang sintomas at nakikitang napakaliit na transmisyon na maganap sa mga kabataan.

Ang Singapore ay kasalukuyang nagbibigay ng magandang ehemplo ng mga benepisyo ng pagpapanatiling bukas ng childcare at mga eskwelahan sa panahon ng pandemya ng COVID-19.

Ang mga eskwelahan ay dapat tiyakin na ang kanilang pagsasagawa ng kalinisan ay naaangkop at ang mga kabataan ay maturuan at mahikayat nang pagsasagawa ng social distancing kung nararapat.

## Paano naman ang mga sports at ibang aktibidad?

Ang mga pangunahing sports events at aktibidad sa komunidad ay maaaring ipagpaliban o ikansela depende sa laki ng kaganapan at ang inaasahang bilang ng mga dadalo.

Ang mga sports events sa komunidad ay maaaring magpatuloy sa yugtong ito. Gayunman, mga mahahalagang kalahok lamang ang dapat dumalo sa mga aktibidad, hal. mga manlalaro, coach, opisyal ng labanan, kawani at boluntaryong kabilang sa mga operasyon at mga magulang/tagapag-alaga ng mga kalahok

## 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.

## Karagdagang impormasyon

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa [www.health.gov.au](http://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](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

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