

PANGANGALAGA NG KALUSUGAN SA GITNA NG COVID-19

Ang karapatan sa kalusugan ay isang batayang karapatang pantao. Kaugnay nito ay ang karapatan sa tamang impormasyon. Obligasyon ng Department of Health (DOH) ang pagbibigay at paglalathala ng tamang impormasyon-pangkalusugan sa gitna ng COVID-19 pandemic.

Hango sa guidelines ng DOH, ang sumusunod ay mga quick tips upang maiwasan ang pagkalat nitong sakit at mga dapat gawin kung nakakaranas ng mga sintomas.

Paano pangalagaan ang sarili at pamilya?

Mahalagang gawin lagi ang sumusunod:

- Hugasan ang mga kamay nang 20 segundo o higit pa gamit ang sabon at tubig. (Subuking awitin ang korus ng paboritong kanta habang naghuhugas).
- Gumamit ng hand sanitizer na may 70% alcohol kung hindi mahuhugasan ang mga kamay nang 20 segundo o higit pa.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha, lalo na ang iyong bibig, mga mata, at ilong.



Kapag nasa labas ka at pupunta sa mga pampublikong lugar tulad ng groseri, mga pamilihan, botika, at bangko:

- Tiyaking 1 metro ang distansiya mo sa ibang tao.
- Iwasang humawak sa mga bagay na hinahawakan ng maraming tao tulad ng mga pihitan ng pinto, mesa, upuan, atbp.
- Hugasan ang mga kamay gamit ang tubig at sabon pagkatapos humawak ng mga hayop o mga produktong mula sa hayop.



Maglinis at mag-disinfect

- Laging linisin ang mga rabaw (surface) sa iyong bahay at opisina. Kabilang dito ang mga mesa, pihitan ng pinto, switch ng ilaw, countertop, hawakan, desk, telepono, susi, keyboard, banyo, gripo, at lababo.
- Linisin ang mga rabaw sa iyong bahay, lugar ng trabaho, at negosyo.
- Mag-disinfect gamit ang bleach solution (7 kutsara [100mL] ng 5% bleach solution sa 1 litrong tubig).
- I-disinfect ang mga bagay na madalas mong gamitin (gaya ng cellphone, susi, salamin sa mata, keyboard, atbp.) gamit ang 70% alcohol solution.

Ang mga karaniwang sintomas ng COVID-19:



- Lagnat (hindi kinakailangang mataas na lagnat);
- Tuyong ubo;
- Pagod o pagkahapo;
- Hirap na paghinga; at
- May mga pasyenteng nakakaranas ng pananakit ng katawan, baradong ilong, pagtulo ng sipon, pananakit ng lalamunan, o pagtatae.

Kabilang sa malalalang sintomas ay:

- Nahihirapan sa paghinga;
- Hinihinal;
- Tuluy-tuloy at matinding pananakit o pagbigat ng dibdib;
- Pagkalito o pagkabalisa, tutulog-tulog, hirap gumising, nawawala sa sarili; at
- Pangangitim ng labi o mukha.

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring katamtaman hanggang malala. Halos 80% ng tao ay may banayad na sintomas.

14 na araw
para lumitaw ang mga sintomas ng COVID-19

Ano ang gagawin kapag mayroon kang mga sintomas?

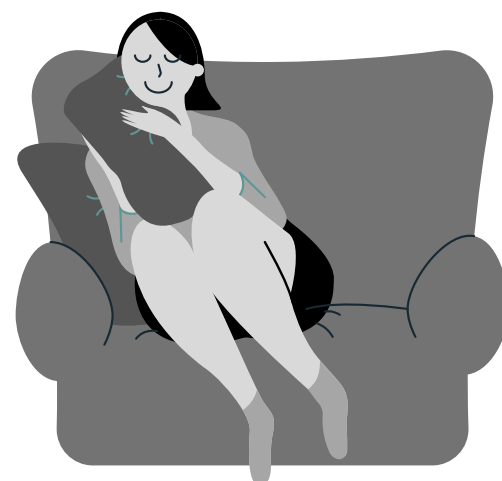
Kung ikaw ay nakararanas ng sintomas o may kasama sa bahay na may sakit? Huwag mag-alala, maaaring hindi ito COVID-19.

Kung ganoon man, halos lahat ay umaayos ang pakiramdam matapos uminom ng mga gamot at magpagaling sa bahay. Uminom ng gamot na inireseta ng iyong doktor para sa mga sintomas (halimbawa, madalas inirereseta ang paracetamol para sa lagnat).

Huwag ikalat ang iyong virus!

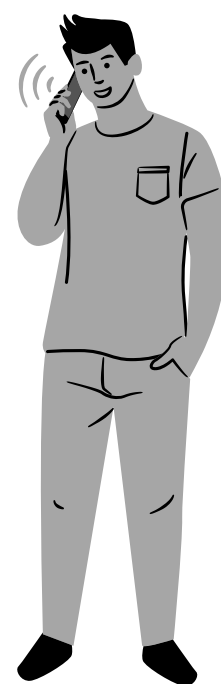
Pakiusap, MANATILI SA BAHAY

- Ihiwalay ang sarili sa mga kasama sa bahay
- Magsuot ng face mask
- Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahing
- Madalas na hugasan ang mga kamay
- Iwasan ang hiramang mga personal na kagamitan
- I-monitor ang iyong mga sintomas



Tawagan ang iyong doktor o pumunta sa pinakamalapit na health facility kung ikaw ay:

- Hirap sa paghinga;
- Patuloy na sumasakit o sumisikip ang dibdib
- Namumutla; at
- Nagbago ang lagay ng pag-iisip.



Kung may sintomas at naninirahan sa lugar na naka-ECQ o pumunta sa lugar na naka-ECQ, tawagan ang lokal na

Barangay Health Emergency Response Team (BHERT) o ang DOH hotline - (02) 894 COVID (26843) o 1555 para sa lahat ng network subscribers.

Tutulungan ka nila kung kailangan mo ng medikal na atensyon at kung kailangan mai-refer sa pinakamalapit na ospital. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pangangangalaga ng iyong kalusugan sa gitna ng COVID-19, bisitahin ang

Department of Health

Website: <https://covid19.healthypilipinas.ph/>

Facebook: <https://www.facebook.com/OfficialDOHgov>

o tumawag sa DOH Covid Hotline: (02) 894 – COVID (26843) or 1555.

Para sa pinakabagong update at mahahalagang impormasyon tungkol sa pagsupgo ng krisis na dala ng COVID-19, bisitahin ang

<https://covid19.gov.ph> at Department of Health (DOH)

Website: <https://www.doh.gov.ph/2019-nCov>

Facebook: <https://web.facebook.com/OfficialDOHgov>

Kung mayroon namang nais idulog na suliranin tungkol sa iyong karapatang pantao o karapatan sa kalusugan, tumuwag o sumulat sa

Commission on Human Rights

Globe: 0936-068-0982 Smart: 0920-506-1194

Email: chad.pasco.chr@gmail.com



Ito ay hatid sa inyo ng Human Rights Education and Promotion Office ng CHR. Ang flyer na ito ay nailathala sa pamamagitan ng financial support na ibinigay ng European Union (EU) at Spanish Agency for International Development Cooperation (AECID). Ang mga opinyong nakapaloob dito ay maaaring hindi pareho sa opinyon ng EU at AECID.