

Patient Education

Mga Tagubilin sa Pag-discharge kaugnay ng COVID-19

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Tungkol sa paksang ito

Ang Coronavirus disease 2019 ay kilala rin bilang COVID-19. Isa itong viral na sakit na tumatama sa baga. Ito ay sanhi ng virus na tinatawag na SARS-associated coronavirus (SARS-CoV-2).

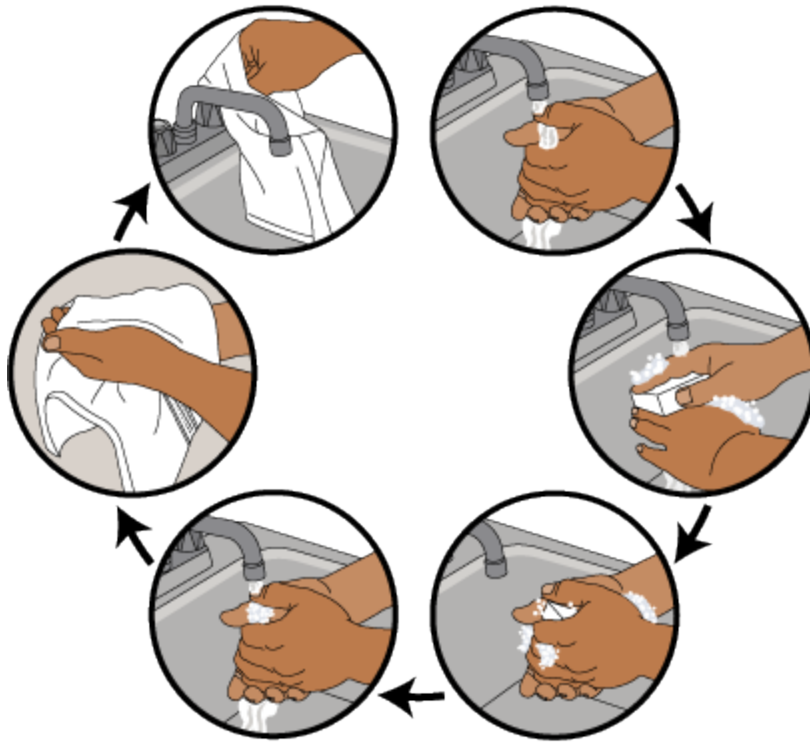
Pinakamadalas na nagsisimula ang mga senyales ng COVID-19 ilang araw pagkatapos mong mahawaan. Sa ilang tao, mas matagal bago lumabas ang mga senyales. Hindi nagpapakita ang iba ng mga senyales ng impeksyon. Maaari kang magkaroon ng ubo, lagnat, pangangatog habang giniginaw at maaaring mahirap huminga. Ikaw ay maaaring pagod na pagod, may pananakit ng mga kalamnan, pananakit ng ulo o magang lalamunan. Ang ilang tao ay may masakit na tiyan o pagtatae. Nawawalan ang iba ng pang-amoy o panlasa. Maaaring hindi ka magkaroon ng mga senyales na ito sa lahat ng oras at maaaring lumabas at mawala ang mga ito habang may sakit ka.

Mabilis na kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet kapag nagsalita, bumahing, o umubo ka. Maaari mong maipasa ang virus sa iba kapag ikaw ay nagsasalita habang magkakalapit kayo, kumakanta, nagyayakapan, nagsasalo sa pagkain, o nakikipagkamay. Naniniwala ang mga doktor na nabubuhay rin ang mga mikrobyo sa mga ibabaw tulad ng mesa, hawakan ng pinto, at mga telepono. Gayunpaman, hindi iyon ang karaniwang paraan sa pagkalat ng COVID-19. Naniniwala ang mga doktor na maaari mong maikalat ang impeksyon kahit na wala kang anumang sintomas, pero hindi nila alam kung paano ito nangyayari. Ito ang dahilan kung bakit ang pagpapabakuna ang isa sa pinakamaiinam na paraan para panatilihin kang malusog at mapabagal ang pagkalat ng virus.

May hindi matinding kaso ng COVID-19 ang ilang tao at magagawa nilang manatili sa bahay at lumayo sa iba hanggang sa gumanda ang pakiramdam nila. Maaaring kailanganing magpaospital ng ibang tao kung napakalala ng sakit nila. Ang ilang taong may COVID-19 ay maaaring magkaroon ng mga sintomas sa loob ng ilang linggo o buwan. Dapat i-isolate ng mga taong may COVID-19 ang kanilang mga sarili. Maaari kang magsimulang makihalubilo sa iba kapag sinabi ng iyong doktor na ligtas na itong gawin.

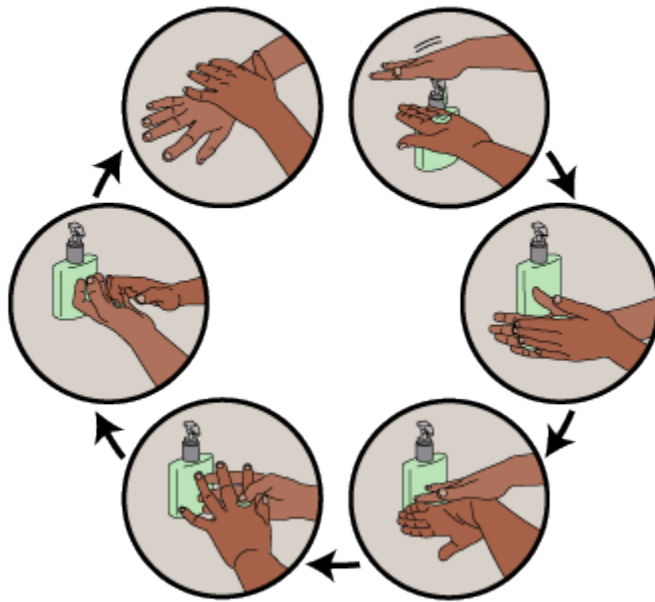
Image Filename

Paghuugas ng Kamay



Kuskusin nang
20 segundo

Pag-sanitize ng Kamay



Anong pangangalaga ang kailangang gawin sa bahay?

- Tanungin ang iyong doktor kung ano ang kailangan mong gawin pagkauwi mo sa bahay. Siguraduhing magtanong kung hindi mo maintindihan ang sinasabi ng doktor.
- Uminom ng maraming tubig, juice, o sabaw upang mapalitan ang mga nawalang likido dahil sa lagnat.
- Maaari kang gumamit ng mga cool mist humidifier upang makatulong na mabawasan ang paninikip at pag-ubo.
- Gumamit ng 2 hanggang 3 unan upang suportan ang iyong sarili kapag nakahiga ka para maging mas madali ang paghinga at pagtulog.
- Huwag manigarilyo at huwag uminom ng serbesa, alak, at mga inuming may-halo (alak).
- Para mabawasan ang posibilidad na makahawa ng sakit sa ibang tao, magpabakuna laban sa COVID-19 pagkatapos gumaling ng iyong sakit.
- Kung hindi ka pa ganap na nababakunahan:
 - **Magsuot ng mask nang natatakpan ang iyong bibig at ilong kung may mga kasama kang ibang taong** walang sakit. Pinakamahasay na gumagana ang mga telang mask kung mayroong mahigit isang patong ng tela ang mga ito.
 - Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
 - Manatili sa bahay sa isang hiwalay na kuwarto, malayo sa iba kung posible. Lumabas lang para kumuha ng pangangalagang medikal.
 - Gumamit ng hiwalay na banyo kung posible.
 - Huwag maghanda ng pagkain para sa ibang tao.

Anong kasunod na pangangalaga ang kailangang gawin?

- Maaaring hilingin sa iyo ng iyong doktor na magpatingin sa klinika para matingnan ang progreso mo. Tiyaking pupunta ka sa mga pagpapatinging ito. Tiyaking magsusuot ka ng mask kapag nagpapatingin.
- Kung maaari, sabihin agad sa kawani na mayroon kang COVID-19 upang makapagsagawa sila ng karagdagang pag-iingat para pigilan ang pagkalat ng sakit.
- Maaaring tumagal nang ilang linggo bago bumalik sa normal ang iyong kalusugan.

Anu-anong gamot ang kakailanganin?

Maaaring mag-order ng mga gamot ang doktor upang:

- Makatulong sa paghinga
- Makatulong sa lagnat
- Makatulong na maibsan ang pamamaga sa daluyan ng hangin at baga mo
- Makontrol ang pag-ubo

- Maibsan ang masakit na lalamunan
- Bawasan ang tumutulo o baradong ilong

Magiging limitado ba ang pisikal na gawain?

Maaaring kailangan mong limitahan ang iyong pisikal na aktibidad. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa dami ng aktibidad na naaangkop para sa iyo. Kung naging napakalala ng sakit mo dahil sa COVID-19, maaaring matagalan bago bumalik ang lakas mo.

Mangangailangan ba ng iba pang uri ng pangangalaga?

Hindi alam ng mga doktor kung gaano katagal mo maaaring maipasa ang virus sa iba pagkatapos mong magkasakit. Kung kaya't mahalagang manatili sa isang hiwalay na kuwarto, kung maaari, kapag may sakit ka. Sa ngayon, nagbibigay ang mga doktor ng pangkalahatang alituntuning susundin mo pagkatapos mong magkasakit. Bago ka makihalubilo sa ibang tao, dapat ikaw ay:

- Walang lagnat sa loob ng 24 oras nang hindi umiinom ng anumang gamot para mapababa ang lagnat
- Walang sintomas ng ubo o pangangapos ng hininga
- Maghintay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos magkaroon ng mga sintomas o ng iyong unang positibong pagsusuri, at kailangang wala kang sintomas gaya ng nakasaad sa itaas. Iminumungkahi ng ilang eksperto na maghintay nang 20 araw kung nagkaroon ka ng mas malubhang sakit.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagpapabakuna laban sa COVID-19.

Anu-anong problema ang maaaring mangyari?

- Pagkawala ng likido. Ito ay panunuyo ng katawan (dehydration).
- Panandalian o pangmatagalang pinsala sa baga
- Mga problema sa puso
- Pagkamatay

Kailan ako dapat tumawag sa doktor?

- Hirap na hirap kang huminga na isa o dalawang salita lang ang nasasabi mo sa bawat pagkakataon.
- Kailangan mong umupo nang tuwid sa lahat ng oras para makahinga at/o hindi ka makahiga.
- Litong-lito ka o hindi mo kayang manatiling gising.
- Nagsisimulang maging asul o grey ang iyong mga labi o balat.
- Iniisip mo na maaaring nagkakaroon ka ng medikal na emergency. Ilan sa mga halimbawa ng mga medikal na emergency ay:
 - Matinding pananakit ng dibdib.

- Hindi nagagawang magsalita o gumalaw nang normal.
- Nahihirapan kang huminga kapag nagsasalita o nakaupo nang hindi gumagalaw.
- Nakakaramdam ka ng panibagong pangangapos ng hininga.
- Nanghihina o nahihilo ka.
- Dilaw na dilaw ang ihi mo o wala kang ihi sa loob ng mahigit 8 oras.
- Mayroon kang mga panibago o lumalalang sintomas ng COVID-19 tulad ng:
 - Lagnat
 - Ubo
 - Labis na napapagod
 - Pangangatog dahil sa ginaw
 - Pananakit ng ulo
 - Problema sa paglunok
 - Pagsusuka
 - Basang dumi
 - Mga mamula-mulang purple na batik sa iyong mga darili sa kamay o paa

Ituro sa Iba: Tinutulungan Kayong Maunawaan

Makakatulong sa iyo ang Teach Back Method na maunawaan ang impormasyong ibinibigay namin sa iyo. Pagkatapos mong makipag-usap sa kawani, sabihin sa kanila sa sarili mong salita kung ano ang natutunan mo. Makakatulong itong matiyak na malinaw na naipaliwanag sa iyo ng kawani ang bawat bagay. Makakatulong din itong maipaliwanag ang mga bagay na maaaring nakakalito para sa iyo. Bago umuwi, tiyaking kaya mong gawin ang mga ito:

- Masasabi ko sa iyo ang tungkol sa aking kundisyon.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang maaaring makatulong para mapaghinhawa ang aking paghinga.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang magagawa ko para makatulong sa pag-iwas na mahawa sa impeksiyon ang iba.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang gagawin ko kung mahihirapan akong huminga; aantukin o malilito; o magiging kulay asul ang mga dulo ng daliri, kuko, balat, o labi ko.

Impormasyon sa Paggamit ng Mamimili at Pagtatatwa:

Ang impormasyong ito ay hindi partikular na payong medikal at hindi pamalit sa impormasyong nakukuha mo sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Isa lang itong maikling buod ng pangalahatang impormasyon. HINDI kasama rito ang lahat ng impormasyon tungkol sa mga kundisyon, karamdaman, pinsala, pagsusuri, procedure, paggagamot, therapy, tagubilin sa paglabas ng ospital, o

paraan ng pamumuhay na maaaring naaangkop sa iyo. Dapat kang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa kumpletong impormasyon tungkol sa mga opsyon mo sa kalusugan at paggagamot. Hindi dapat gamitin ang impormasyong ito bilang batayan ng pagtanggap o hindi pagtanggap sa payo, mga tagubilin, o mga rekomendasyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang provider mo lang ng pangangalagang pangkalusugan ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.