

Patient Education

Mga Tagubilin sa Pag-discharge kaugnay ng COVID-19 at Pagbubuntis

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). Hindi malawak ang kaalaman ng mga doktor tungkol sa kung paano naapektuhan ng COVID-19 ang pagbubuntis. Naniniwala silang posibleng maipasa ang COVID-19 sa iyong sanggol na anak habang ipinagbubuntis mo siya, habang nanganganak, o pagkatapos maipanganak ang sanggol. Maaaring mas mataas ang panganib mo dahil sa panganganak mo nang maaga. Ang mga batang ipinanganak nang masyadong maaga ay maaaring magkaroon ng mga problema sa kalusugan.

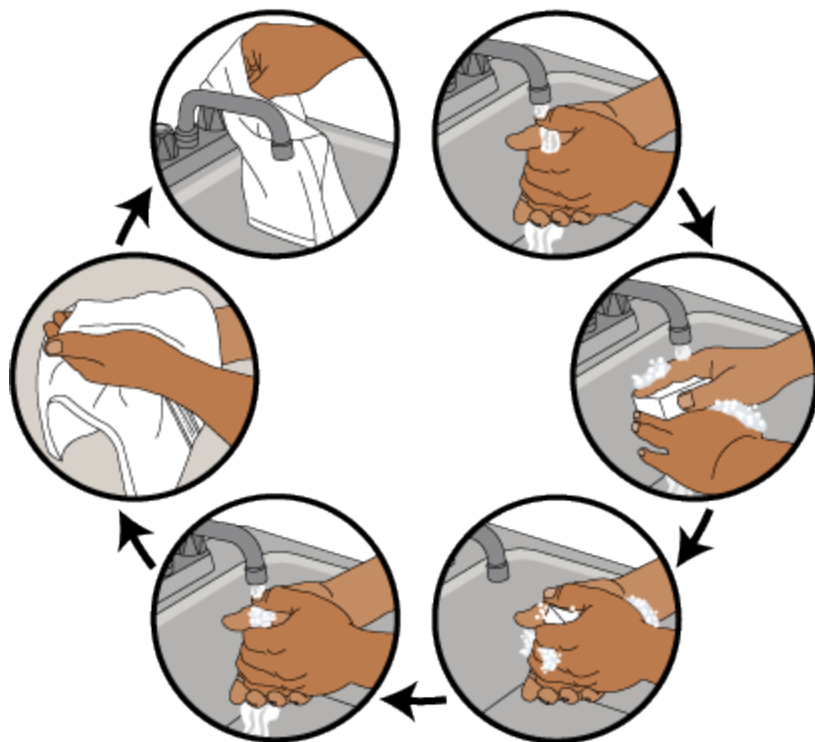
Ang mga palatandaan ng COVID-19 ay tulad ng sa trangkaso, pero maaaring maging mas lubhang seryoso. Maaari kang magkaroon ng ubo, lagnat, pangangatog habang giniginaw, at maaaring mahirap huminga. Ikaw ay maaaring pagod na pagod, may pananakit ng mga kalamnan, pananakit ng ulo, o magang lalamunan. Ang 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 magkakatapusan, kumakanta, nagyayakapan, nagsasalita 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 pinakamainam na paraan upang mapabagal ang pagkalat ng virus.

May banayad na kaso ng COVID-19 ang ilang tao at magagawa nilang manatili sa bahay hanggang sa gumanda ang pakiramdam nila. Maaari kang bantayan nang mas maigi ng iyong doktor kung may sakit at buntis ka. Maaaring kailanganing magpaospital ng ilang tao kung napakalala ng sakit nila. 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.

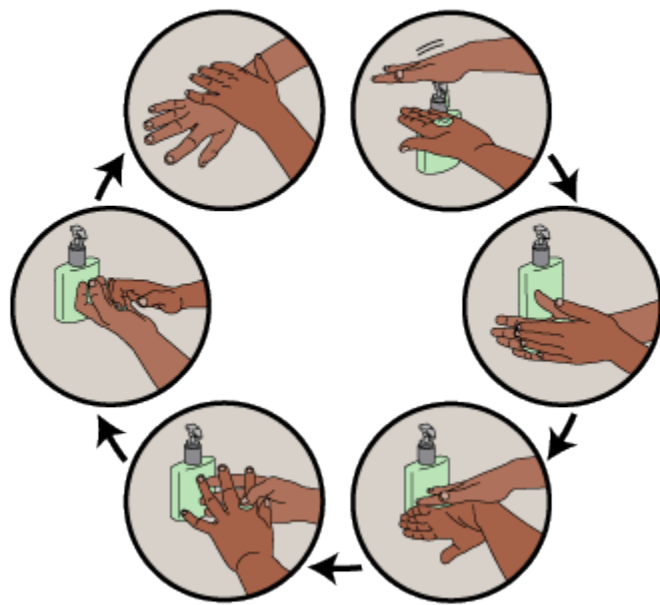
Image Filename

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.
- Maaaring hilingin sa iyo ng tauhang magsuot ng mask nang natatakpan ang iyong bibig at ilong habang nagle-labor ka. Maaaring kailanganin mo ring magsuot ng mask kapag hinawakan mo ang iyong anak. Kung may COVID-19 ka, maaaring hindi mo mahawakan o malapitan ang iyong sanggol na anak hanggang sa bumuti ang iyong pakiramdam.
- 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 suporthan 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).
- Upang mabawasan ang posibilidad na maipasa ang impeksiyon sa ibang tao, magpabakuna para sa paglaban sa COVID-19.
- 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. Pinakamahusay na gumagana ang mga telang mask kung mayroong mahigit isang patong ng tela ang mga ito.
 - Magsuot ng mask nang natatakpan ang iyong bibig at ilong kapag pinapakain o hinahawakan mo ang iyong sanggol na anak o kapag nagpa-pump ka ng breast milk para sa iyong sanggol na anak.
 - 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 lagnat

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. Naniniwala ang mga eksperto na mayroon lang napakaliit na posibilidad na maipasa mo ang virus sa iyong sanggol na anak sa pamamagitan ng iyong breast milk. Ipinapayo sa iyong magpatulong sa isang taong nasa hustong gulang sa pagpapakain sa sanggol mo. Kung hindi, magdoble ingat sa pamamagitan ng maayos na paghuhugas ng kamay at magsuot ng mask. Iwasang hawakan ang iyong mukha, bibig, o mga mata, at iwasan ding hawakan ang mukha, bibig, o mga mata ng iyong sanggol.

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 3 araw nang hindi umiinom ng anumang gamot para mapababa ang lagnat mo
- Walang sintomas ng ubo o pangangapos ng hininga
- Maghintay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos mong magkaroon ng mga sintomas o ng iyong unang positibong pagsusuri, at dapat wala ka ring sintomas gaya ng nakasaad sa itaas. Iminumungkahi ng ibang ekspertong maghintay ng 14 na araw.

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?

- Mga senyales ng impeksiyon. Kabilang sa mga ito ang lagnat na 100.4°F (38°C) o higit pa, pangangatog, ubo, mas maraming plema o pagbabago sa kulay ng plema.
- 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 upang makahinga at/o hindi ka makahiga.
- Nahihirapan kang huminga kapag nagsasalita o nakaupo nang hindi gumagalaw.
- Dilaw na dilaw ang ihi mo o hindi ka umihi sa loob ng mahigit 8 oras.
- Hindi gaanong gumagalaw ang iyong sanggol na anak kaysa sa karaniwan o humihinto siyang gumalaw.
- Mga senyales ng mapanganib na kundisyong tinatawag na "preeclampsia," tulad ng matindi o hindi nawawalang pananakit ng ulo, mga pagbabago sa paningin, o pananakit sa itaas na bahagi ng tiyan.

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 mapaginhawa ang aking paghinga.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang magagawa ko upang makatulong na maiwasan ang pagpasa ng impeksiyon sa aking sanggol na anak at sa ibang tao.
- Masasabi ko sa iyo kung ano ang gagawin ko kung nahihirapan akong huminga, hindi gaanong gumagalaw ang aking sanggol na anak, o dilaw na dilaw ang ihi 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 pangkalahatang 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.