Coronavirus

Ang COVID-19 ay isang bagong virus na kumakalat mula sa isang tao tungo sa ibang tao.

- Maaari itong magdulot ng bahagyang sakit, tulad ng karaniwang sipon.
- Maaari itong magdulot ng malalang sakit, tulad ng SARS.
- Sa kasalukuyan, wala pang magagamit na gamot o bakuna.

Mga Sintomas

Lagnat.

Ubo.

Kahirapan sa paghinga.

Kailangan ko bang mag-alala?

Saka lamang kung ikaw ay:

- Mayroong ganitong mga sintomas.
- Bumisita sa isang apektadong lugar sa nakalipas na 14 na araw.

Tumawag sa iyong healthcare provider bago pumunta sa isang klinika, kagyat na pangangalaga o emergency room.

Paano ito kumakalat?

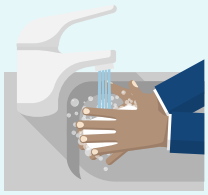
- Pag-ubo o pagbahing.
- Mula sa malapit na kontak sa isang taong may sakit.
- Paghawak sa lugar o bagay na mayroong virus.

Magplano.

Magkaroon ng planong pang-emerhensiya sakaling hindi makapapasok sa paaralan ang mga bata o hindi ka makapapasok sa trabaho.

Makipag-usap sa iyong employer tungkol sa mga alternatibong kaayusan sa trabaho.

Manatiling malusog



Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig.

Takpan ang bibig kung uubo o babahing gamit ang tissue o ang likod ng iyong siko.

Madalas na linisin at i-disinfect ang mga bagay at lugar na hinawakan.

Kung may sakit, manatili sa loob ng bahay at magpahinga.

Matuto pa at makakuha ng updated na impormasyon sa tpchd.org/coronavirus.

Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities