MANATILING LIGTAS SA BAHAY

Mga paraan para sa mga matatanda mula sa Kagawaran ng Kalusugan ng King County

COVID-19 sa King County

Ang COVID-19 ay kumakalat sa King County. Ngunit sa pagkakaisa, maaari natin itong mapabagal at makapagligtas ng buhay. Ang lahat ay dapat manatili sa bahay kung nararapat. Panatilihin ang anim (6) na talampakan na distansya mula sa taong hindi nakatira sa iyong tahanan. **Mga impormasyon at paraang pangkalusugan ay nakapaloob dito!**

Kumonsulta sa iyong doktor sa telepono kung ikaw ay may sakit.

Kung hindi ka sigurado kung paano alagaan ang iyong sarili, o kung ikaw ay nag-aalala sa iyong kalusugan, tumawag sa iyong doktor para sa kanyang payo. Kung ikaw ay walang doktor, tumawag ka sa sentro ng COVID-19 para sa iyong mga katanungang medikal: 206-477-3977 (mula alas 8:00 ng umaga hanggang alas 7:00 ng gabi). Sabihing "Filipino/Tagalog kung kailangan mo ng taga-pagsalin ng iyong wika.

Public Health
Seattle & King County

Paano alagaan ang iyong sarili o mga iba pa na may COVID-19

Humingi ng medikal na payo kung kinakailangan.

Kung wala kang doktor, tawagan ang Sentrong Tawagan ng King County COVID-19. Hilingin ang serbisyo ng tagapag-salin ng wika. Ang Sentrong Tawagan ay bukas mula alas 8:00 ng umaga hanggang alas 7:00 ng gabi. Tumawag sa 206-477-3977.

Bantayan ang mga pangkagipitang senyales na ito.

- Hirap sa paghinga
- Patuloy na pananakit or paninikip ng dibdib
- Kung ang taong may sakit ay hindi pangkaraniwang nalilito o hindi tumutugon sa iyo
- Ang mga labi o mukha ay kulay asul o lila

Tumawag sa 9-1-1 kung nakikita mo ang mga senyales na ito.

Magbigay ng kaginhawaan.

- Tiyaking makapagpahinga ng mabuti ang may sakit.
- Gumamit ng walang-resetang gamot para sa lagnat, namamagang lalamunan, at mga pananakit ng katawan.

Iwasang maubusan ng tubig sa katawan.

Himukin ang may sakit na uminom ng maraming likido.

Bantayan ang mga senyales ng unti-unting pagkaubos ng tubig sa katawan.

- Panghihina
- Panunuyo ng bibig at dila
- Kaunti lang kung umihi
- Ihi na matingkad ang kulay

Ikaw ba ay may sakit?

Magpasuri ka para sa COVID-19.

Magpasuri ka ng COVID-19 kung ikaw ay:

May mga sintomas tulad ng mga sumusunod:

- Pag-ubo
- Lagnat (mas mataas sa 100°F)
- Hirap sa pag-hinga
- Namamagang lalamunan
- Pananakit ng mga kalamnan
- Panginginig
- Kawalan ng panlasa o pang-amoy

o

Ikaw ba ay nakasalamuha ng isang may COVID-19.

Kahit ang mga mayroong banayad na sintomas ay dapat mag-pasuri. Hilingin mo sa iyong doktor ang pag-susuri.

Kung ikaw ay walang sariling doktor o ikaw ay hindi masuri ng iyong doktor, maari ka naming tulungan. Tumawag sa 206-447-3977 mula sa 8:00 ng umaga hanggang alas 7:00 ng gabi. Hilingin ang serbisyo ng tagapag-salin sa wikang kailangan mo.

Suporta para sa tensiyon at pagkabalisa

Pag-usapan ang iyong mga pagkabalisa sa iyong doktor o isang pinuno ng pananampalataya o isang taong pinagkakatiwalaan mo.

Pigilan ang pagkalat ng COVID-19

Mga Gawing Pangkalusugan

Mag-ingat para hindi kumalat ang mga mikrobyo.

- Umubo o bumahing sa manggas ng iyong damit o tisyu.
- Iwasang humawak sa iyong mukha.
- Madalas na maghugas ng mga kamay na hindi bababa sa dalawampung (20) segundo gamit ang sabon at tubig.

Linisan ang mga ibabaw sa bahay araw-araw.

Paraan ng Paglalaba Para Maging Ligtas

- Gamitin ang pinakamainit na tubig o temperatura.
- Patuyuing mabuti ang mga labada.
- Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos maglaba.

Paninirahan sa bahay na may kasamang matatanda at bata

Kapag maraming nakatira sa sambahayan, maaring magkaroon ng higit na panganib sa mga matatanda. Sila ay mas madaling mahawa sa matinding karamdamang dulot ng COVID-19.

Kung mayroong mga matatanda sa inyong tahanan o miyembro ng pamilya na may mga kondisyong medikal, gawin ang mga sumusunod upang sila ay mapangalagaan:

Kung kailangan mong lumabas ng bahay

- Gumamit ng mga telang maskara.
- Gumamit ng sanitizer para sa kamay o mga pamunas.
- Gawin ang mga lakad na mag-isa.
- Lumayo sa mga tao ng hindi bababa sa anim (6) na talampakan.

Kung ikaw ay mahalagang manggagawa

Pag-uwi mula sa trabaho:

- Mag-hugas ng kamay bago umalis sa trabaho.
- Magpalit ng iyong mga damit at sapatos.
- Maghugas ng mga kamay pagdating sa bahay.

Ang mga bata na pumupunta sa pag-aalagaang pambata ay dapat ding gawin ang mga ganitong hakbang.

Pag-aalaga sa mga matatanda sa loob ng bahay

Ang korona bayrus ay kumakalat mula sa mga patak na tumatalsik galing sa mga taong umuubo, bumabahing o nagsasalita. Kahit sa loob ng iyong bahay, mahalaga pa rin ang pag-layo sa iyong mga kasambahay lalo na sa mga mahihina ang resistenya ng katawan.

Kung maaari, humiwalay ka ng kwarto sa mga nakatatanda. Kung hindi makapaghiwalay, maari na lang panatilihin ang distansya na anim (6) na talampakan mula sa mga nakakatandang kasambahay kung kayo ay nasa iisang kwarto. Ito ay maaaring mahirap na gawin sa ilang mga tahanan. Subukan mong gawin ang makakaya mo.

Pagbibigay ng Pangangalaga

Ang mga tagapag-alaga at mga matatanda ay dapat magsuot ng mga pantakip sa mukha kapag magkakasama. Gumamit ng malinis na mga tuwalya at mga bimpo kapag tumutulong sa pagpapaligo.

Paghahanda ng mga Pagkain

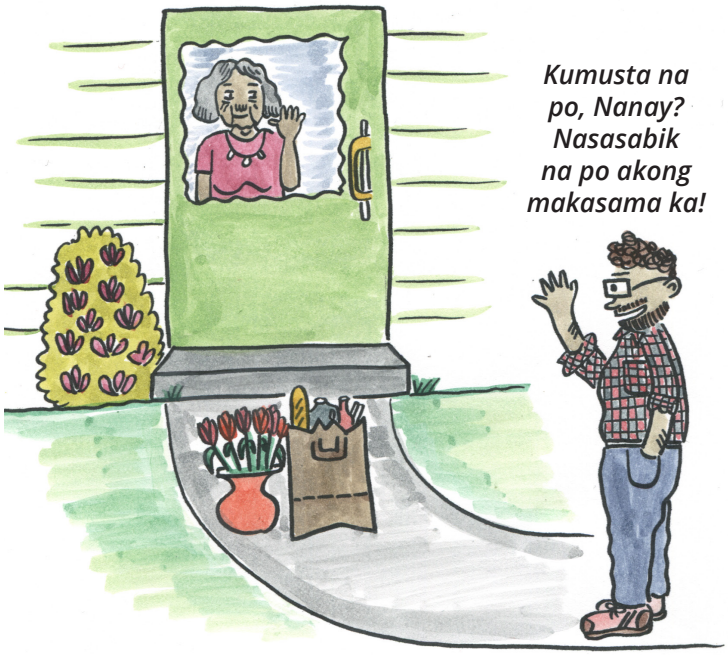
- Maghugas ng mga kamay bago magluto at kumain.
- Hugasan ang mga kagamitan pagkatapos gamitin.
- Panatilihin ang anim (6) na talampakan na distansya sa mga kasambahay habang kumakain o kumain sa iba't bang kuwarto o sa iba't ibang oras.
- Kung mananalangin bago kumain, iwasan ang paghawak-hawak ng mga kamay.

Maging Masaya sa Panahon ng Pagsasama-sama

Ang mamuhay kasama ng mga nakakatanda ay maraming mga pakinabang. Nakakabuti na kasama ang mga mahal sa buhay para sa emosyonal na kalusugan. Pinapanatili nitong malakas ang relasyon ng mga matatanda sa mga bata. Humanap ng mga ligtas na paraan na makapagsama-sama at ipadama ang pagmamahal sa isa't isa.

Panatalihin ang ugnayan habang nasa bahay

Narito ang ilang mga paraan upang manatiling ligtas at malusog habang bumibisita sa mga kaibigan at pamilya.



Makipag-usap sa bisita sa harap ng pintuan o bintana na may distansya na hindi bababa sa anim (6) na talampakan.

Palaging tumawag sa iyong pamilya at mga kaibigan. Ibahagi ang iyong nararamdaman.

Magbasa ng kwento sa iyong mga apo sa pamamagitan ng video conferencing app katulad ng Zoom o Skype.

Manatiling aktibo at malusog habang nasa bahay

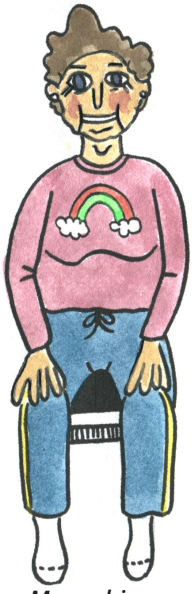
Mahalagang alagaan ang iyong mental at pisikal na kalusugan.

Tumayo sa isang paa

Gumamit ng mga lata ng sopas bilang pabigat

Mag-ehersisyo sa loob ng bahay upang mapanatili ang iyong lakas at balanse.

Ipatong ang kanang paa sa kaliwang tuhod, mag-unat pakaliwa



Magpahinga sa gitna

Ipatong ang kaliwang paa sa kanang tuhod, mag-unat pakanan

Mga Hakbang para sa Ehersisyo ng Yoga

Mga Karagdagang Ideya

- Kung ikaw ay maaaring lumabas ng bahay, mag-ehersisyo at lumanghap ng sariwang hangin habang naglalakad. Siguraduhing lumayo ng anim (6) na talampakan sa ibang tao.
- Iwasan ang mga balita at social media bago matulog. Sa halip ay makinig ng musika!

Mga impormasyon sa COVID-19 hatid ng Kagawaran ng Kalusugan ng King County isinalin sa iba't ibang wika: kingcounty.gov/covid

Hilingin ang mga Serbisyo ng Tagapagsalin ng wika

May mga katanungan ka ba tungkol sa COVID-19? Ang mga tagapagsalin ng wika ay handang tumugon mula sa Sentrong Tawagan ng King County Korona Bayrus.

Kung kailangan ang tagapagsalin ng wika:

- Tumawag sa 206-477-3977
- Isang mensahe ang una mong maririnig. Hintayin ang opereytor ng sentro ng tawagan.
- Sabihin ang wikang nais mong gamitin sa salitang Ingles para dito. Halimbawa: sabihin ang "Tagalog o Filipino".
- Ang opereytor ng sentro ng tawagan ay tatawag ng serbisyo ng Tagapagsalin ng wika. Huwag mong ibababa ang iyong linya. Manatili sa telepono hanggang ang tagapagasalin ng wika ay nasa linya na.
- Sabihin ang iyong mga katanungan sa tagapagsalin ng wika.

1202M