



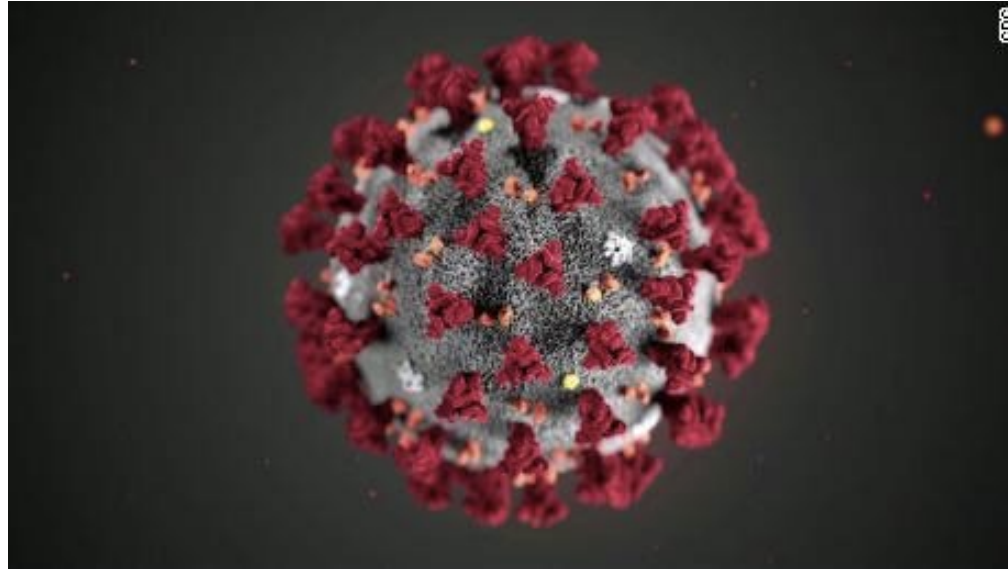
Pagkokontrol ng Impeksyon habang may COVID

Ria Mercado, RN, MSN, PHN
Anna Chodos, MD, MPH

Balangkas

- Ano ang COVID-19?
- Pag-iwas sa pagkalat ng COVID-19
 - Physical (social) distancing (Pisikal na Paglalayo sa Kapwa)
 - Paghihiwalay o Paglalayo sa mga nahawahan
 - Disinfection

1. Ano ang COVID-19?



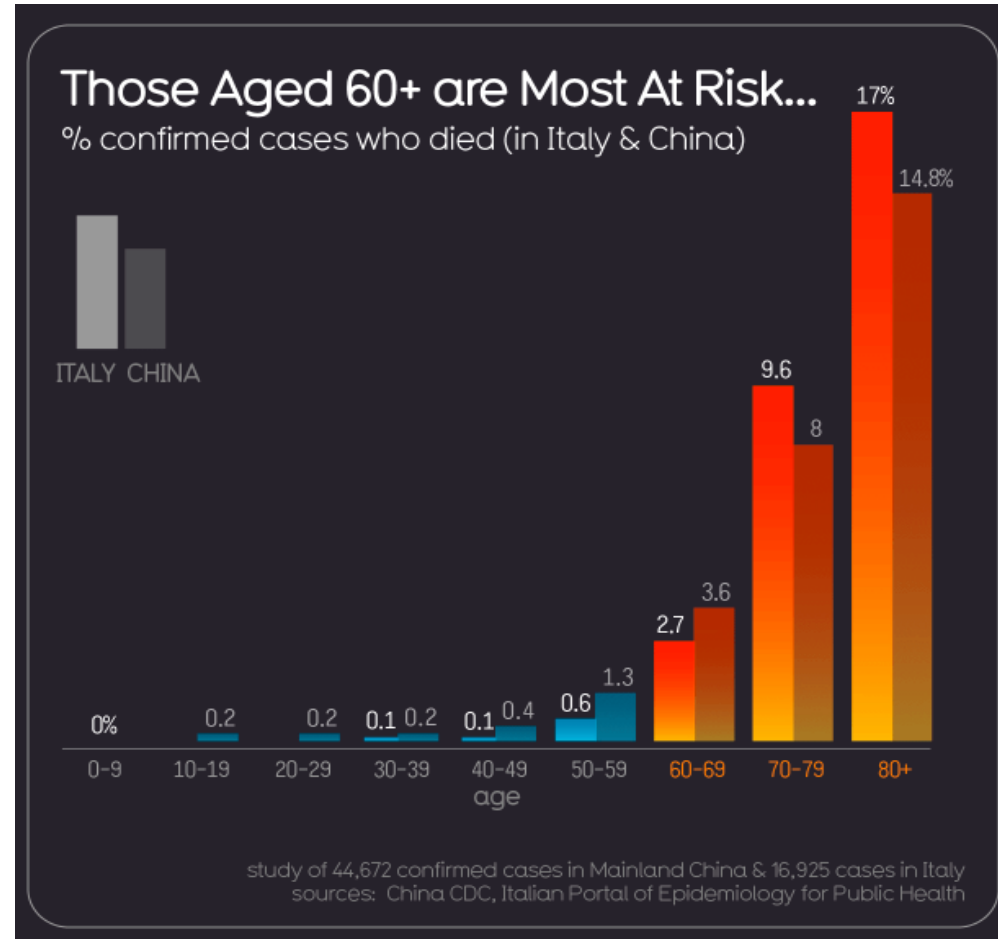
- Ang virus na sanhi ng pandemic na ito ay tinatawag na SARS-CoV-2.
- Ito ay isang uri ng **coronavirus**
 - Gayun din ang mga virus na sanhi ng SARS at MERS
- Ang virus na SARS-CoV-2 ay nagdudulot ng Covid-19 na sakit.
- Lubos naming natututunan ang tungkol sa virus na ito araw-araw.

COVID-19

- **Ang 3 pangunahing mga sintomas: lagnat, pagkahapo, ubo.**
 - Ang iba pang mga sintomas: pananakit ng katawan, masakit na lalamunan, pagtatae, lubos na pagkapagod, kawalan ng pang-amoy/panlasa.
- Ang mga sakit ay nag-iiba mula sa katamtaman hanggang sa malubha, kabilang na rin ang pagkamatay.
 - ~ 80% ay katamtaman (walang sintomas hanggang sa mga katamtaman na sintomas)
 - ~ 15% ay malubha (nasa ospital)
 - ~ 5% ay kritikal (nasa ICU)
- Ang mga tao ay madalas na may sakit na umaabot ng hanggang **2 linggo**.
- Maraming mga taong may virus ang di alam na may sakit sila dahil sobrang katamtaman lang ng kanilang mga sintomas.

Ang May mas Panganib sa Malubhang Sakit

- Mga taong may edad na; nagiging mas malala sa mas mga nakakatanda.
- Mga taong may malulubhang sakit at kondisyong medikal tulad ng:
 - Sakit sa Pusong
 - Diabetes
 - Sakit sa baga



2. Pag-iiwas sa Pagkalat ng Sakit



- Ang virus na ito ay kumakalat mula sa mga droplet (napakaliliit na tulo) na mula sa nahawaaang tao na umu-ubo o bumabahin at may dalang maraming katiting na butil ng virus.
- Ang mga katiting na butil ng virus ay nakakarating sa mga mata, ilong o bibig ng isang tao at mahahawa rin ang mga ito.
- Ang mga di nahawaang tao na nadidikit o naka-kontak sa mga nahawang butil ng virus kapag:
 - Humipo sila sa isang tao o mga bagay na may butil ng virus at pagkatapos ay hinawakan at hinipo nila ang kanilang mukha.
 - May umubo o bumahin sa kanila.

Mga Hakbang para sa Pampublikong Kalusugan para Maiwasan ang Pagkalat ng Sakit

- Iwasan hangga't maaari na mahawa ang marami at ang pagkalat ng mga impeksyon = “flattening the curve”.
 - **PAKIKIPAGKAPWA:** Pagbibigay limitasyon sa mga pisikal na interaksyon para hindi mahawahan ng mga tao ang isa't isa. (Mga travel ban, physical distancing, bigyang limitasyon ang mga pagsalo-salo, ihiwalay ang mga taong may sakit.)
 - **PERSONAL:** Paghuhugas ng kamay, hindi paghawak sa mukha.
 - Para sa pangangalaga ng kalusugan: personal protective equipment (mga gamit para protektahan ang sarili)
 - Para sa lahat: mga pantakip sa mukha (para di makahawa sa iba ang taong may sakit)
 - **SA KAPALIGIRAN:** Paglilikha ng mga pisikal na hadlang sa pagitan ng mga tao, pag-disinfect sa mga surface.

3. Pag-iiwas sa pagkalat: Physical Distancing (Paglalayo sa Kapwa)

- Panatilihin ang distansya na 6 feet (*6 talampakan*) ang layo mula sa mga tao.
- Ibig sabihin nito ay ang mga katiting na butil ng virus mula sa nahawaang tao ay malamang hindi dumikit o malapat sa ibang tao.



Gabay sa San Francisco

- Manatili sa loob bahay maliban sa mga importanteng pangangailangan
 - Manatili sa bahay maliban lang kung bibili ng pagkain, may aalagaan na kamag-anak o kaibigan, kumuha ng kinakailangang pangangalaga sa kalusugan, o pumunta sa isang “essential job” (naturing mahalaga na trabaho).
 - Huwag tumanggap ng bisita sa bahay.
- Lumabas lang para sa mga pinakamahalagang gawain
 - Kung kailangan ninyong lumabas, manatili na may layo na 6 feet mula sa iba at [magsuot ng pantakip sa mukha](#).
- Hindi ninyo kailangang manatili na 6 feet ang layo mula sa mga taong kasama ninyo sa loob ng bahay.
- Maaari kayong maglakad, mag-bisikleta o mag-jogging basta’t malapit kayo sa inyong tirahan. Kung kailangan ninyong sumakay sa kotse o gumamit ng pampublikong transportasyon para makapaglakad-lakad o mag-jogging, huwag masyadong lumayo.

Dagdag pang Gabay

- Kung kailangan ninyong lumabas:
 - Iwasan ang mga grupo ng tao
 - Takpan ang inyong mukha gamit ang bandana, scarf, o tela
 - Panatilihing 6 feet ang layo ninyo mula sa ibang tao
 - Bawasan ang oras sa palibot ng ibang tao kapag nasa labas kayo ng bahay
 - Bawasan ang pagka-lantad at kontak sa ibang mga taong hindi ninyo kasambahay
 - Punasan ang mga surface na malimit ninyong hawakan gamit ang antibacterial wipes
 - Kung may mga sintomas kayo ng sipon o trangkaso (tulad ng ubo, tumutulong sipon, masakit na lalamunan, atbp.), magsuot ng pantakip sa mukha (mask) kapag ikaw ay may kasamang ibang tao.



Mga Medikal na Mask (pantakip sa mukha)

Medical masks can be used to prevent the spread of respiratory infections.

There are 2 main types of medical masks: **face masks** and **N95 respirators**.



Face masks fit more loosely and prevent the wearer from spreading large sprays and droplets when coughing or sneezing.

N95 respirators fit more tightly and prevent the wearer from inhaling smaller, airborne infectious particles. N95 respirators are not recommended for use by the general public.

Desai AN, Mehrotra P. Medical Masks. *JAMA*. Inilathala online noong Marso 04, 2020.

Magsuot ng Mask sa Labas

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



- Ang mga pantakip sa mukha ay dapat madalas na labhan gamit ang detergent at mainit na tubig at pinatuyo sa isang hot cycle. Ang ideal, labhan ang mga ito agad pagkatapos gamitin at may nakalaan na laundry bag o lalagyan para lang dito. Parating hugasan ang inyong mga kamay, o gumamit ng hand sanitizer, bago AT pagkatapos na hipuin ang inyong mukha o mga pantakip sa mukha.

4. Paghihiwalay ng mga Nahawaang Tao

- Dahil ito ay bagong virus, ang KARAMIHAN sa mga tao ay madaling mahawa sa sakit kung malalantad.
- Kung ang isang taong may sakit ay inalayo mula sa iba, hihinto ang pagkalat.
- Ito ang dahilan kung bakit sobrang mahalaga na mahiwalay ang iba (isolation).



Ang Paghihiwalay sa Taong may mga Sintomas sa Loob ng Isang Bahay:

- Ang tao ay dapat na nasa kuwarto na para lang sa isang tao
 - Na sarado ang mga pinto at may sariling banyo
- Sinumang makipag-ugnayan sa taong iyon ay nararapat na
 - Magsuot ng guwantes, disposable/washable gown, facemask, at proteksyon sa mata
 - Pagsuotin ng pantakip sa mukha ang taong may mga sintomas kapag may ibang tao sa loob ng kuwarto
 - Ang mga bagay ay maaaring itapon sa regular na basurahan o labhan gamit ang mainit na tubig at ilagay sa mainit na drier para malinis
- Madalas linisin ang mga bagay at ang mga surface na malimit hawakan
- Basahin para sa karagdagang gabay: <https://www.sfcddcp.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-Home-workers-Guidance-FINAL-3.19.2020.pdf>



5. Paglilinis at Pag-disinpekta

- Ang paglilinis sa mga bagay at surface na malimit hawakan ay isang napakahalagang paraan para matiyak na ang droplets o katiting na butil ng virus mula sa mga taong may sakit ay hindi namalagi doon nang matagal para maikalat ito sa iba.



Mga Bagay na Kailangang I-disinpekta (gamit ang sabon at tubig o disinfectant solution)

- Mga lamesa
- Mga countertops
- Mga switch ng ilaw
- Mga doorknobs
- Mga hawakan ng kabinet
- Hawakan ng refrigerator
- Kotse: manibela, kambyo, mga kandado, hawakan ng pinto, mga kontrol ng radyo



Ano ang Maaasahan sa mga Darating na Araw?

- Sa kasamaang palad ay walang pang katiyakan ito.
- Ang mga pangyayari sa susunod na buwan ay makakatulong sa atin para mas mauanawaan ito.
 - Matitigilan ang pagkalat kapag nahinto na ang paghawa nito ng mga tao sa isa't isa.
 - Mas mahirap itong pigilan kung mas marami ang mga taong nahawaan
 - Pagkalipas ang panahong ito, kapag wala nang kalat na impeksyon sa mga komunidad, maaari tayong tumutok sa pag-supil ng mas maliliit na mga pag-siklab.
- Kasalukuyang sinasaliksik at pinag-aralan ang mga karagdang paggamot at bakuna para maiwasan ang mga malubhang komplikasyon.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong:

- CDPH
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>
- SFDPH <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus.asp>
- Communicable Disease Branch
<https://www.sfcddcp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-novel-coronavirus/>

Information and Guidance for the Public

- + Persons Experiencing Homelessness
- + Businesses and Employers
- + Elder and Residential Care Facilities