

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Kronikong Kondisyon at sa mga Tagapangalaga

Ang gabay na ito ay para sa mga indibidwal na may kapansanan o may malalang kronikong kondisyon at sa kanilang mga kasama sa bahay at mga tagapangalaga. Naglalaman ito ng impormasyong makatutulong sa iyo sa pag-iwas sa impeksiyon at sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19 sa Los Angeles County.

Nagpapakita ng maraming sintomas ang mga taong may COVID-19 – bagaman may mga taong halos walang sintomas, ang taong may mga sintomas tulad ng sipon o trangkaso, at may malalang kondisyon ay kinakailangang maospital. Sa mga pinakamalalang kondisyon, nagdudulot ng kamatayan ang impeksiyon sa COVID-19. Bagaman nag-iiba-iba ang lala ng sintomas sa bawat indibidwal, mas mataas ang posibilidad na magkaroon ng malalang sakit kapag nahawahan ang mga taong may kronikong kondisyon, tulad ng diyabetes, sakit sa puso, baga, at bato, gayundin ang mga may mababang imunidad. Ganito rin ang kaso ng mga may kapansanan na nakaaapekto sa paggana ng baga.

### PROTEKSIYON NG INDIBIDWAL AT TAGAPANGALAGA SA BAHAY

Narito ang ilang hakbang na magagawa mo para mapigilan ang impeksiyon, o kung nagpapakita ka ng senyas ng sakit, mapangasiwaan ang iyong pangangalaga sa bahay. Bilang tagapangalaga, kailangan mong makipagtulungan sa iyong kliyente o kasama sa bahay para maisagawa ang mga hakbang na ito.

1. Una sa lahat, manatili sa bahay! Ang pinakamabisang paraan para hindi mahawahan ay bawasan ang kontak sa mga taong maaaring may virus at pagpunta sa mga lugar na maaaring napuntahan ng mga taong may impeksiyon.
  - Kung kinakailangang lumabas, siguruhing panatilihin ang anim na talampakang distansiya sa pagitan mo at ng ibang tao. Lumayo sa mga taong nagpapakita ng palatandaan ng sakit, tulad ng pag-ubo o pagbahing. Sinasabing pangunahing kumakalat ang virus sa pagitan ng mga tao kapag nagkakahalubilo at sa pamamagitan ng mga mumunting patak mula sa ubo o bahing ng taong may impeksiyon.
  - Magdala ng hand sanitizer at gamitin ito nang madalas kapag ikaw ay nasa labas. Maaaring makakuha ng COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak sa ibabaw ng mga kagamitan o bagay na may virus at pagkatapos ay paghawak sa iyong bibig, ilong, o mata. Kapag may hinahawakan kang bagay habang nasa labas, maghanap ng lugar kung saan maaari kang maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng dalawampung segundo. Kung hindi ito maisagawa, gumamit ng hand sanitizer. Iwasang hawakan ang iyong mukha kapag ikaw ay nasa labas. Sa anumang oras, dapat mo lang hawakan ang iyong mukha pagkatapos mahugasan ang iyong mga kamay.
2. Pangalawa, siguruhing nasa iyo ang lahat ng kailangan para sa iyong kalusugan. Ito ang mga bagay na kailangan mo sa lahat ng oras, pero mahalagang matiyak na may plano ka na ngayon para sa mga ito.
  - Tiyaking may Personal Emergency Plan ka. Makakahanap ka ng form para sa mga taong may kronikong kondisyon o kapansanan sa California Health and Human Services Agency sa [Personal Emergency Plan for People with Access and Functional Needs](#). Matutulungan ka nito na makuha ang kinakailangang pangangalaga kapag nagkasakit ang iyong tagapangalaga o kapag ang

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Kronikong Kondisyon at sa mga Tagapangalaga

tagapangalaga ay nasa sariling bahay para alagaan ang kaniyang pamilya. Makatutulong din ito kapag nahawahan ka ng virus o kapag may iba pang mga emerhensiya. Siguruhing i-update ito ng mga bagong impormasyon tungkol sa:

- Paano makikipag-ugnayan sa lahat ng iyong health care provider, kabilang ang mga espesyalista at terapistang, at sa anumang 24/7 na mga link na ibinigay ng iyong health care provider o health plan kapag kailangan mo ng pangangalaga sa oras ng emerhensiya;
  - Impormasyon sa pagkontak parmasyang pinupuntahan mo;
  - Iba pang mga serbisyong pinagdedepende mo, tulad ng mga programa sa pagkain, tagapag-ugnay sa kalusugan, o mga serbisyong telehealth.
- Makipag-areglo na mabigyan ka ng kinakailangang pangangalaga mula sa ano mang kritikal na medikal na mga serbisyo sa labas ng bahay, tulad ng mga sentro ng dialysis, infusion, blood treatment, o chemotherapy. Kung kinakailangan mong lumabas para sa mga serbisyong ito, siguruhing may plano ka sa transportasyon na walang panganib sa pagkakalantad. Kung gagamit ka naman ng pampublikong transportasyon, iwasang lumabas sa mataong oras. Makakakuha ka ng mga update tungkol sa mga bus at tren ng Los Angeles sa panahon ng pandemyang COVID-19 sa <https://t.co/4IV0ZPvKqY>. Mabuting mapagkukunan ng tulong sa transportasyon ang Access Program ng County ([https://accessla.org/riding\\_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#)).
  - Panatilihin maayos ang lagay ng lahat ng mga durable na kasangkapang medikal. Siguruhing gumagana ang lahat ng kasangkapan at gamitin ito alinsunod sa gabay sa paggamit ng produkto. Alamin kung saan tatawag kapag may problema sa kasangkapan. Siguruhin mo ring meron kang mga non-durable na kasangkapang medikal.
3. Habang nasa bahay ka, limitahan hanggang sa makakaya ang pakikihalubilo sa mga tao maliban sa iyong tagapangalaga. Kung posible, panatilihin ang anim na talampakang distansiya sa pagitan ninyo at iwasang magsalo sa paggamit tulad ng mga cell phone, remote ng TV, kubyertos, o iba pang mga kagamitan sa kusina o bahay. Iwasan ding hawakan ang mga switch ng ilaw, hawakan ng pinto, pinto ng appliance, at iba pang mga kagamitan sa bahay na nahawakan ng ibang tao. Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng sanitizer kapag nahawakan ang mga bagay na nahawakan ng iba.
4. Kung meron kang isa o higit pang mga tagapangalagang makatutulong sa mga gawaing-bahay o sa personal na pangangalaga, kailangan nilang maging maingat na hindi maipasok ang virus sa inyong bahay. Ibig sabihin, dapat nilang pag-ingatan ang kanilang kalusugan. Kung may mga sintomas sila ng sakit at kung may mahahanap kang kahaliling tagapangalaga, dapat silang manatili sa kanilang bahay.

Kahit na hindi sila nagpapakita ng ano mang mga palatandaan ng sakit, dapat magsuot ang mga tagapangalaga ng isang-gamitang guwantes at face mask sa lahat ng oras kapag kinakailangan nilang lumapit sa iyo. Pareho ninyong maingat na punasan at linisin ang mga bagay na pareho ninyong nahawakan. Gumamit ng mga panlinis ng bahay at mga disinfectant na nakarehistro sa EPA na angkop sa ibabaw ng gamit, at sundin ang mga instruksiyon sa label. Makikita sa label ang mga instruksiyon sa paggamit ng produktong panlinis, kabilang ang mga pag-iingat kapag ginagamit ang produkto, tulad ng

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Kronikong Kondisyon at sa mga Tagapangalaga

pagsusuot ng guwantes at pagtitiyak na maayos ang daloy ng hangin habang ginagamit ito. Makikita mo ang mga gabay ng Centers for Disease Control (CDC) sa paglilinis ng bahay sa [CDC Disinfecting Guidelines](#).

5. Makipag-areglo sa pagdeliber ng pagkain sa bahay mo para hindi na kayo lumabas ng mga tagapangalaga mo para mamili. Ang ilang groserya ay may mga serbisyo sa pagdeliber at maraming restawran na hindi karaniwang nagdedeliber ang nagdedeliber na ngayon. Kung ikaw ay mahigit 60 taong gulang o may limitasyon sa mobilidad, maaari kang gmadeliberan ng pagkain sa bahay mula sa Meals on Wheels (tingnan ang [Meals on Wheels](#)) o Los Angeles County Area Agency on Aging (tingnan ang [LA County Aging Services](#)).

Siguruhing iiwan ng sino mang magdedeliber ang mga aytem sa labas ng iyong pintuan para maiwasan ang direkta at harapang pakikihalubilo. Madali itong gawin kapag nagbabayad ka online para sa kung ano mang idedeliber.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagbubuhay ng pagkain o iba pang mga idineliber na aytem, pakiusapan mo ang nagdeliber na bigyan ka ng panahong lumayo habang ipinapasok niya ang aytem at panatilihin ang anim na talampakang distansiya sa pagitan ninyo habang nasa loob siya ng bahay. Pagkaalis niya, sigurihin linisin mo agad ang ano mang ibabaw na nahawakan niya. Sikaping mapaikli ang panahong nasa loob siya ng bahay. Sampung minuto ang maksimum na ligtas na oras para sa pagharap sa taong hindi mo tagapangalaga o kasama sa bahay.

### KUNG NAGKARON KA NG MGA SINTOMAS NA MAAARING DAHIL SA COVID-19

6. Kung nagkaroon ka ng mga sintomas na maaaring dahil sa COVID-19, tulad ng pag-ubo, pangangapos ng hininga, o lagnat, o iba pang pagbabago sa kondisyon mo na maaaring nagpapakitang may sakit ka, makipag-ugnayan sa iyong regular na health care provider. Kung may mga sintomas kang hindi malala, manatili at magpagaling sa bahay. Huwag makipagkita sa doktor nang hindi muna tumatawag.
7. Maaaring mabago ang mga gabay para sa paggamot ng COVID-19 sa bahay para matugunan ang mga pangangailangan mo. Ang mga istandard na gabay ay:
  - Magpahinga, uminom ng tubig, gamutin ang mga sintomas gamit ang over-the-counter na mga gamot. Kausapin mo ang doktor mo tungkol sa mga hakbang na mahalaga para malabanan mo ang mga sintomas ng COVID-19 habang hinaharap ang kasalukuyan mong mga pangangailangang pangkalusugan.
  - Sa pangkalahatan, kinakailangan ng mga indibidwal na may COVID-19 na ikuwarantena ang sarili (humiwalay sa ibang tao) sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 7 araw at sa loob ng 3 araw pagkatapos ng lagnat (nang walang gamot para sa pagpapababa ng lagnat) at nawawala ang mga sintomas. Ngunit, dahil mahalagang makaiwas ka sa karagdang panganiib, dapat kang manatili sa bahay kahit tapos na ang panahon ng pagkuwarantena.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Kronikong Kondisyon at sa mga Tagapangalaga

8. Kapag lumala ang mga sintomas mo habang nasa bahay ka, halimbawa, lumala ang pangangapos ng iyong hininga, o naninikip ang iyong dibdib, o natutuliro ka, kontakin mo agad ang iyong doktor. Kailangan ka nang maalagaan sa ospital. Kung kinakailangan itong mangyari, maaaring tawagan ng iyong doktor o kasama sa bahay ang 911 para madala ka ng ambulansiya sa ospital.

Kung hindi ka makahinga, tawagan agad ang 911.

### MGA INDIBIDWAL NA MAY KAPANSANAN AT KRONIKONG KONDISYON AT ANG KANILANG MGA TAGAPANGALAGA SA MGA STAFFED NA PASILIDAD (STAFFED FACILITIES)

Magagamit din sa mga staffed facilities ang mga prinsipyong tinalakay sa itaas. Dapat idisenyo ang pangangalaga para mabawasan ang panganib sa pamamagitan ng paglalayo-layo at maingat na pagkontrol ng impeksiyon. Ang DPH ay may detalyadong mga instruksiyon para sa mga taong nangangasiwa ng lahat ng uri ng programa para sa grupong paninirahan (tingnan ang [DPH Coronavirus Information Page](#)), ngunit dapat mong malaman ang mga gabay para matiyak mong nasusunod ang mga ito.

1. Ang residenteng maaaring may COVID-19 ay dapat humiwalay sa ibang mga residente at manatili sa hiwalay na kuwartong may banyo. Magkakaraway dapat nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang mga kama ng mga residente na walang impeksiyon. Kapag gumagamit ng parehong mga banyo, dapat malinis at ma-disinfect ang mga ito pagkatapos gamitin tulad ng inilarawan sa itaas.
2. Hindi dapat ihanda ang pagkain sa harap ng grupo. Maaaring paisa-isa ang kakain para maiwasan ang paglalapit ng mga tao. Hindi dapat ibinabahagi ang mga kagamitan sa paghahanda, condiment, at iba pang mga kagamitan sa pagkain. Dapat iwasan ng naghahanda ang malapit o matagal na kontak sa mga residente.
3. Dapat maging maingat ang mga tagapangalaga na hindi maidala ang impeksiyon sa mga silid kapag nag-aalaga ng higit sa isang residente. Ibig sabihin, kailangan niyang maghugas ng mga kamay at magsuot ng guwantes bago pumasok sa bawat silid at maglinis ng mga ibabaw ng mga gamit sa pagpasok at paglabas ng bawat silid.
4. Dapat restriktahan ang mga bisita mula sa labas para maiwasang maipasok sa site ang impeksiyon.

### ALAMIN KUNG SAAN MAKAKUKUHA NG MAAASAHANG IMPORMASYON

Napakahalagang malaman kung saan makakukuha ng tamang impormasyon tungkol sa pagpigil sa impeksiyon ng COVID-9 at sa pangangalaga ng sarili kapag ikaw ay nagkasakit. Para sa kompletong mga gabay tungkol sa ligtas na pangangasiwa ng mga pasilidad para sa grupong paninirahan at iba pang mga gabay at fact sheets, bisitahin ang website ng Department of Public Health para sa coronavirus: [DPH Coronavirus Information Page](#). Kung nababagabag ka tungkol sa sakit o sa kinakailangang paghihiwalay para mapigilan ang pagkakasakit, makakahingi ka ng tulong mula sa Los Angeles County Department of Mental Health (DMH). Makokontak ang DMH Helpline sa numerong (800) 854-7771.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay para sa mga Indibidwal na may Kapansanan at Kronikong Kondisyon  
at sa mga Tagapangalaga

Kung may mga katanungan ka at gusto mong may makausap, tawagan ang linya ng Los Angeles County Information na 2-1-1, na bukas 24 oras.

