

Pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19

Ang Covid-19 ay karaniwang nagiging sanhi ng mild na sintomas, ngunit ang ilang tao ay maaaring magkasakit ng malubha. Totoo ito lalo na sa mga matatanda, o mga taong may sakit na.

Samakatuwid, mahalaga na lahat ay tumutulong upang mapabagal ang pagkalat ng impeksyon sa populasyon. Magagawa mo ito sa pamamagitan ng palaging pagsunod sa mga patakaran at regulasyon na inisyu sa lokal at pambansa.

Karaniwang tumatagal ng 4–5 araw mula nang ikaw ay nahawaan bago ka makaranas ng mga sintomas ng COVID-19. Karamihan sa mga tao na nahawaan ay nakakaranas ng mga sintomas sa loob ng 10 araw. Ikaw ay pinaka-nakakahawa 1–2 araw bago ka makaranas ng mga sintomas at sa unang araw ng pagkakaroon ng mga sintomas.

Ang Covid-19 ay maaaring maging sanhi ng lahat mula sa mild na sintomas hanggang sa malubhang sakit at, sa ilang mga kaso, pagkamatay. Ang ilang mga tao ay maaaring magkaroon ng COVID-19 nang hindi napapansin ang anumang mga sintomas.

Ang mga tao na may sakit ay una munang nakaranas ng sintomas tulad ng matinding pamamaga ng lalamunan, sintomas na katulad ng sinisipon at mild na ubo, pati na rin ang hindi magandang pakiramdam, lagnat, sakit ng ulo at pananakit ng kalamnan. Ang ilang mga tao ay nakaranas din ng pananakit ng tiyan o pagtatae. Ang paghina ng panlasa at pang-amoy ay katangian ng sakit na ito, bagama't hindi lahat ay nakakaranas nito. Ang ilang mga tao ay nagkakaroon ng mas malubhang mga sintomas tulad ng hirap sa paghinga, masakit na dibdib at pagkalito. Maaaring kailanganin silang i-admit sa ospital.

Ang mga tao na may bakuna ay maaaring makaranas ng mild cold-like na mga sintomas kung sila ay may COVID-19.

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 o respiratory illness, mahalaga na i-test ang iyong sarili. Ito rin ay naaangkop kahit na ikaw ay mayroon lamang mild na sintomas. Manatili sa bahay habang hinihintay mo ang resulta ng test.

Payo para sa mapigilan ang impeksyon:

Kapag mayroon kang mga bagong sintomas sa airways (baga, lalamunan o ilong):

- Lahat ng may sakit ay dapat manatili sa bahay at i-test ang kanilang sarili. Ito rin ay angkop sa mga taong bakunado na, pati na rin ang mga tao na nagkaroon na ng COVID-19. Inirerekomenda na i-test din ang mga bata. Ang mga magulang/tagapag-alaga ang magpapasya kung dapat ipa-test ang mga bata.
- Kadalasan, maaari mong i-test ang iyong sarili gamit ang self-test sa bahay. Kailangan mong mag-book ng appointment sa test station kung ang test na ginawa mo sa bahay ay nag-positibo.
- Dapat kang manatili sa bahay hanggang sa gumanda ang pakiramdam mo.

Pag-ubo at kalinisan ng kamay:

- Iwasan ang pag-ubo at pagbahin na direkta sa iba. Gumamit ng tissue o bumahing/umubo sa iyong braso. Itapon ang tisyu at hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitiser pagkatapos.

- Panatilihin malinis ang iyong mga kamay. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig. Kung walang sabon at tubig, maaari kang gumamit ng alkohol-based hand sanitiser.

Vaccine:

- Inirekomenda na lahat ng inaalok ng COVID-19 vaccine ay magpabakuna.
- Kontakin ang iyong lokal na munisipalidad para sa impormasyon tungkol sa kung saan at kailan ka makakakuha ng bakuna.

Isolation at quarantine:

- Manatili sa bahay kung ikaw ay nasa quarantine o isolation.
- Kinakailangang ang mga taong nakumpirma na naimpeksyon ng COVID-19 ay mag-isolate. Ito rin ay angkop sa mga taong bakunado na.
- Kung ikaw ay nasa isolation, kailangan mong panatilihin ang ligtas na distansya mula sa iba. Ikaw at ang iyong mga kasama sa bahay ay hindi maaaring magkaroon ng mga bisita at hindi mo dapat gamitin ang pampublikong sasakyan (bus, tren, ferry o iba pang katulad na transportasyon).
- Kung ikaw ay nag-aalaga ng bata, mas mahalagang sila ay nababantayan kaysa magpanatili ng ligtas na distansya sa kanila.
- Dapat mong ipaalam sa iyong lokal na munisipalidad ang anumang positibong resulta ng test.
- Kung nahawaan ka, mahalagang ipaalam mo sa mga malapitan mong nakahalubilo.
- Kung kailangan mo ng tulong medikal, kontakin ang iyong GP sa pamamagitan ng telepono. Maaari mo ring tawagan ang emergency room sa 116 117. Ipaliwanag na mayroon kang COVID-19 kapag tumawag ka. Kung may emergency, tawagan ang 113.
- Kung malapit kang nakihalubilo sa isang taong nahawahan, maaaring kailanganin mong mag-quarantine. Mahalagang sundin mo ang impormasyong natatanggap mo mula sa infection control team kung saan ka nakatira.
- Ang quarantine ay hindi kasing higpit ng isolation. Kung ikaw ay nasa quarantine, kailangan mong panatilihin ang ligtas na distansya mula sa iba.
- Kung nai-install mo na ang [Smittestopp](#) app, hinihikayat ka naming magreport sa app kung nahawaan ka. Ito ay angkop lamang kung nag-positibo ka sa test station ng munisipyo.

High risk na grupo:

- Kung ikaw ay kabilang sa isang grupo na may mataas na risk na magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19, dapat mong protektahan lalo na ang iyong sarili laban sa impeksyon, halimbawa, sa pamamagitan ng pag-iwas sa congested area o panatilihin ang iyong distansya mula sa iba. Pinoprotektahan ka ng bakuna mula sa malubhang sakit.

Kung may mataas na antas ng impeksyon sa munisipyo o pambansang antas, maaaring maglabas ng iba't ibang infection control measures. Maaaring kabilang dito ang pagpapanatiling malayo ng isang metro mula sa iba, o paggamit ng face mask kapag hindi posibleng mapanatili ang malayong distansya.

Generell informasjon om Korona
Språk: Filippinsk.
Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



Nagbabago ang sitwasyon ng impeksyon sa bansa. Ang sitwasyon ay naiiba sa iba ibang munisipalidad. Mahalagang panatilihing updated ang iyong sarili sa mga rekomendasyon at patakaran na kapwa angkop sa iyong munisipyo at sa buong bansa.

Hinihiling ng mga awtoridad sa lahat ng naninirahan o nananatili sa Norway na magbasa ng mahalagang impormasyon at payo tungkol sa coronavirus sa www.fhi.no at www.helsenorge.no. Maaaring magbago ang paalala at regular na ma-update. Ang impormasyon ay available sa Norwegian at Ingles. Kung hindi mo maintindihan ang impormasyon, humingi ng tulong sa isang taong kilala mo.