

## Q&A tungkol sa pagkakahawa ng COVID-19

Napag-alamang may mga kumpirmadong kaso na ng COVID-19 dito sa Kumamoto Prefecture at gumagawa na ng iba't ibang mga hakbang laban sa nakakahawang sakit. Sa paunawang ito, sasagutin natin ang mga katanungan mula sa mga residente ng prefecture. Ugaliin nating lahat na mag-iingat batay sa mga tamang impormasyon tungol sa COVID-19.

Ang iba pang impormasyon ay matatagpuan sa mga website ng prefecture o kaya ng Ministry of Health, Labor and Welfare kaya mangyaring bisitahin natin ang mga ito.

\*Impormasyon hanggang Marso 20, 2020

Website ng  
Kumamoto Prefecture QR



Website ng  
Ministry of Health,  
Labor and Welfare QR



### Anong gagawin kung...?

Q1 Nag-aalala ako dahil mayroon akong sintomas ng lagnat. Ano ang dapat kong gawin?

A: Kung mayroon kang sintomas ng lagnat tulad ng pagtaas ng temperatura, iwasan munang lumabas ng bahay at huwag munang pumasok sa paaralan o trabaho. I-check ang iyong temperatura araw-araw at i-record ito.

Q2 Nahawa ata ako. Anong dapat kong gawin?

A: Kung mayroon ka ng sumusunod na sintomas, mangyaring tumawag sa pinakamalapit na Health Center (Returnees/Virus Contact Consultation Center) at kumonsulta.

- 4 na araw o higit pang tuloy-tuloy na sintomas ng lagnat o pagtaas ng temperatura na 37.5 degrees o pataas.
  - Bigat ng katawan at hirap sa paghinga
- Ang mga taong madaling lumala ang sintomas tulad ng mga matatanda o may iba pang iniindangsakit, pati na rin ang mga buntis, ay inaanyayahang kumonsulta kung ang mga sintomas ay nagpatuloy ng 2 araw o higit pa.
- Kung ang inyong sintomas ay iba pa sa mga nakasaad, mangyaring kumonsulta sa inyong doktor o sa inyong lokal na medikal na institusyon.

Q3 Anong mangyayari kapag kumonsulta ako sa Health Center (Returnees/Virus Contact Consultation Center)?

A: Base sa konsultasyon ninyo sa telepono, kung magkaroon ng hinala na ikaw ay nahawa, magsasagawa ng paghahanda upang ma-test ka sa isang medikal na institusyon (Returnees/Virus Contact Outpatient Clinic) para sa COVID-19. Kung napagtanto namanna hindi ka nahawaan ng COVID-19, papayagan kang bumisita sa inyong doktor upang magpatingin.

Q4 Anong klaseng panggagamot ang natanggap ng mga taong nakalabas na sa ospital?

A: Sa ngayon, wala pang antiviral na gamot na napatunayang epektibo laban sa COVID-19. Ang mga nakalabas ng ospital ay nakakakuha ng panggagamot (symptomatic treatment) na naglalayong ibsan ang mga sintomas tulad ng lagnat at ubo dulot ng virus.



## ◆ Ano nga ba ang COVID-19?

Q5 Paano ba nahahawa?

A: Sa kasalukuyan, pinaniniwalaan na ang virus ay kumakalat sa pamamagitan ng "droplet transmission" o pagkalat mula sa mga patak ng ubo o bahing ng isang taong nahawa at mula sa "contact transmission" o pagkahawa mula sa paghawak ng iyong mata, ilong at bibig gamit ang kamay na nakahawak ng virus. Base sa mga obserbasyon sa loob ng bansa, ang virus ay hindi "airborne" o kumakalat sa hangin. Gayunpaman, kung may mga pagkakataong may isang saradong lugar kung saan maraming tao ang nag-uusap nang malapitan, may malaking panganib na kumalat ang virus kahit walang umubo o bumahing.



## ◆ Paano mag-iingat?

Q6 Maari bang mahawa mula sa mga alagang hayop?  
Nakukuha rin ba ito sa pagkain?

A: Wala pang kaso kung saan nahawa ang isang tao ng COVID-19 mula sa isang alagang hayop.  
Wala pa ring ulat na may nahawa na sa pamamagitan ng pagkain.

Q7 Ano ang mga dapat gawin upang makaiwas?

A: Ugaliin natin ang mga sumusunod.

- Paghuhugas ng kamay gamit ang sabon o alkohol
- Pag-uugali sa pag-ubo kasama na ang tamang pagsuot ng face mask
- Ang mga matatanda at taong may sakit ay dapat iwasan ang mga pampublikong transportasyon at matataong lugar

Q8 Ano ang pwedeng gawin kung walang makuhang face mask?

A: Huwag gamitin ang kamay at sa halip ay gumamit ng panyo o tuwalya na maaring pantakip ng bibig upang maiwasan ang pagkalat ng patak mula sa inyong pag-ubo o pagbahing.

Q9 Ano ang dapat gawin upang maiwasan na magkaroon ng "outbreak" (cluster infection) dito?

A: Sa ngayon, ang mga outbreak ay nakumpirmang konektado sa 3 kondisyon: (1) Saradong lugar na hindi maayos ang bentilasyon, (2) Matao at siksikang lugar (3) Malapitang pag-uusap o pagsasalita ng mga tao. Iwasan ang pagtitipon ng grupo at ang pagpunta sa mga lugar kung saan hindi maayos ang bentilasyon at siksikan ang mga tao (\*tulad ng mga sports gym at buffet-style na kainan).

\* Mayroon nang ulat ng mga kaso kung saan ang isang tao ay nakahawa ng sakit sa marami.



## ◆ Totoo ba ang impormasyong ito?

Q10 Hindi ko alam kung totoo ba o hindi ang mga kumakalat na impormasyon. Paano ko malalaman ang totoo?

A: Ang pagkilos na base lamang sa tsismis ay nagdudulot lamang ng pangamba at maaring maging sanhi ng pinsala sa ibang tao. Lalo na sa internet at social media kung saan ang impormasyon ay maaring kumalat sa maraming tao sa loob ng maikling panahon.

Huwag magpalaganap ng hindi siguradong impormasyon at sikaping kumuha ng tiyak na impormasyong nagmula sa bansa, prefecture o munisipalidad. Gayundin, subukang gumawa ng pagpapasya at pagkilos batay sa mga tiyak na impormasyon.

Makipag-ugnayan sa\*

Kumamoto Support Center for Foreign Residents  
080-4275-4489

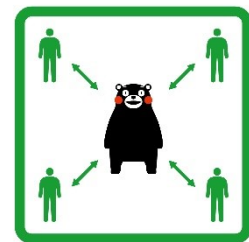
\* Maaring sumuporta ng three-way na tawag kasama ang isang interpreter.



手を洗うモン  
#WashHands



換気をするモン  
#OpenWindow



くっつかないモン  
#KeepDistance