

Para Maiwasan Ang Sakit Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Rekomendasyon Para Magulang

Maraming viral pneumonia na kumakalat buhat Wuhan, Hubei Province, China mula pa nong Disyembre 2019, dahil sa nobelang coronavirus (SARS-CoV-2), kung tawagin “**Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)**”. Ang Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan (World Health Organisation, WHO) sinabi sa buong mundo sa 11th Marso 2020. Bilang ng 19th Abril 2020, mahigit 2,241,359 tao ang nagkaroon at mahigit 200 bansa ang dumanas. Mahigit 152,551 ang namamatay. Puwede mahawa ang sakit sa pamigitan ng tao.

Paraan kung Paano Mahahawaan at Yugto ng Inkubasyon

Puwede mahawa sa dura, bahing, at paghawak. Yugto ng inkubasyon ay hanggang 14 na araw. Ang sakit ay kumakalat sa pamagitan ng tao sa tao. Meron mga tao nawala senyales ng sakit pero puwede silang makahawa sa kapwa.

Sintomas

Lagnat, ubo, sipon, minsan hirap sa pangamoy (anosmia), pagtatae o hirap sa paghinga. Ang resulta pneumonia, malubhang panghinga impeksyon, at kamatayan. Ang matatanda na mahihina ang resistensiya o kaya masasaktin sakit ay nasa mas mataas na peligro na lumala sa malubhang impeksyon. Ang ibang tao mahina ang sintoma sa unang impeksyon.

Gamot

Walang bakuna para maiwasan ang sakit sa kasalukuyan. Walang gamot na ito sa ngayon.

Para sa Magulang Para Maiwasan COVID-19

1. Pagaaral

- Ipaliwanag sa mga bata ang kasalukuyan sitwasyon at kung pa ano maiwasan.
- Anti-epidemic buddies: https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-ITplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAg_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXGOg_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEQxUY.

2. Araw-Araw Obserbahan

- Obserbahan ang bata sa araw-araw kung may sintoma ng ubo at sipon.
- Tingnan ang temperetura araw-araw. Ang tamang temperetura 36.5-37.5C. Kuna ng temperetura tuwing umaga.
- Minsan ang noo ay mainit pero walang lagnat.
- Ulitin kunan ng temperetura kung ang bata ay may lagnat. Kung ang bata ay may sipon at ubo dapat magsuot ng mask dumalaw sa doctor.

3. Personal na Kalinisan

- Hugasan ang kamay palagi. Hugasan ang kamay bago kumain at pagkatapos kumain, pagkatapos gumamit ng kubeta, pagkatapos humawak ng maruming bagay. Hugasan ang kamay gamit ang likidong sabon, at hugasan ang mga pulso at sa pagitan ng mga daliri. Hugasan ang kamay sa 20 segundo. Gumamit ng 70-80% alcohol hand sanitiser kung hindi naman nakikitang marumi ang mga kamay.
- Huwag humipo ng mata, ilong, at bibig bago maghugas ng kamay.

- Sarado ang takip ng toilet bowl bago iflush, at hugasan ang kamay.
- Kung may ubo takipan ang bibig ng tissue. Itapon ang tissue sa basurahan. Hugasan ang kamay.

4. Kalinisan sa bahay

- Panatilihin bukas ang bintana. Tiyakin ang maayos na bentilasyon sa loob.
- Dapat may sariling gamit sa kainan, inuman at hugas na bibig na baso sipilyo at tuwalya. Huwag pagamit sa ibang bata o matanda.
- Linisan ang bahay ng 1:99 bleach araw-araw.
- Linisan ang laruan 1:99 bleach araw-araw, at hugasan ang laruan pagkatapos maglaro ang mga bata.
- Linisan ang U-trap tubo ng padaluyan ng tubig araw-araw.

5. Pagkalayo sa bawat isa – tumigil ng bahay kung maaari

- Huwag pumunta sa maraming tao o kasayahan.
- Tumigil sa bahay ang bata habang suspendido ang klase. Huwag dalhin ang mga bata sa mga gawain o palaruan.
- Huwag tumanggap ng bisita sa bahay.
- Dapat isaayos ang paglalaro sa bahay ng mga bata.
- Kung lalabas ng bahay magsuot ng mask. Kung hindi wala kayong magagamit na surgical mask, rekomendasyon ng Center for Disease Control (CDC) ang pagsusuot ng mga takip ng mukha sa tela.
- Gamitin ng isang beses ang mask at itapong sa saradong basurahan. Hugas kamay pagkatapos magtapon ng mask.
- Kung lalabas punta sa maliit lang ang tao. Iwasan ang pagpunta sa matataong lugar.

6. Kung aalis

- Huwag pumunta sa lugar sa sinabi na meron COVID-19.
- Huwag humipo sa hayop o ibon. Huwag pumunta sa manukan o sa palengke o kumain mabangis na hayop. Kung makarandam ng pagkasakit pagkatapos bumalik ng Hong Kong dapat magsuot ng mask at bumisita sa doctor. Sabihin galing sa bakasyon at bigyan ng 14 araw bago magkasakit.

7. Kung ang bata ay may sakit

- Kung ang bata ay sintoma ng lagnat, ubo, sipon, bigyan ng mask (dapat tabon ang ilong, bibig, at baba) at dalhin sa doctor.
- Maayos na itapon ang lampin ng bata para kontrol ang impeksyon.
- Sabihin sa doctor kung saan pumunta kasama ng pamilya.

Tanong o Hindi Pagkakaunawaan Tungkol sa COVID-19

Tanong 1: Mag susuot ba ng mask kung wala sintoma?

Sagot: oo, dapat mag sout sa dami ng tao at madaling kumalat ang virus. Dito sa Hong Kong meron tao sa tao paglipat ng virus. Patunay na pagsout ng mask para maiwasan kumalat ang virus. May tao na walang sintoma pero pewede maghawa ng virus. Kung hindi wala kayong magagamit na surgical mask, rekomendasyon ng Center for Disease Control (CDC) ang pagsusuot ng mga takip ng mukha sa tela sa mga pampublikong setting.

Ang surgical mask o takip ng mukha sa tela ay hindi dapat gamitin sa mga sanggol at bata may hirap sa paghinga, kung hindi man, hindi maalis ng bata ang mask.

Tanong 2: Paano magsuot ng tamang mask?

Sagot: tamang magsuot ng mask para hindi dapuan ng impeksyon at virus. Ang may kulay dapat sa labas. Dapat tabon ang ilong, bibig, at baba. Pisain ang metal sa taas ng ilong. Palitan ang mask araw-araw at itapon sa basurahan.

Tamang hugas kamay bago magsuot ng mask kung hipuin at bago tanggalin.

Tanong 3: Puwede bang ulitin gamitin ang mask?

Sagot: hindi puwede dahil ang virus ay nasa mask. Ang loob ng mask ay may laway kaya marumi. Huwag gumamit ng alcohol para hugasan ang mask.

Tanong 4: Ang alagang hayop ba nahawaan ng COVID-19?

Sagot: meron ebidensya na nakita sa aso at pusa na meron nobelang coronavirus. Walang ebidensya na sakit ay kumakalat sa pamagitan ng hayop sa hayop. Dapat hugas kamay pagkatapos humipo sa hayop para maiwasan sa bakterya tulad ng Salmonella.

Tanong 5: Ang bata ba ay madaling dapuan ng COVID-19?

Sagot: maraming matatanda ang apektado ng COVID-19, pero may mga din bata na inpected sa buong mundo. Dapat magingat at turuan ang mga bata paano ang tamang pagamit ng mask at hugas kamay para maiwasan ang mahawa ng sakit.

Tanong 6: Dapat ba ulitin ang mask at pasingawan?

Sagot: hindi sapagkat makasira ng mask. Huwag pasingawan at ulitin gamitin ng mask.

Tanong 7: Dapat ba ang bitamina para maiwasan ang impeksyon?

Sagot: hindi, walang ebidensya na ang bitamina ay makapag patigil ng COVID-19. Para maiwasan ang sakit panatihilin malusog ang katawan. Kumain ng masustansiya, prutas, gulay, ehersisyo, at wastong pagtulog. Tamang gawain para madagdagan ang kalusugan ng katawan, at upang makabuo ng mahusay na imunidad sa katawan.

References

1. Mga laban sa epidemya: https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-ITplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY.
2. Para sa pinakabagong impormasyon sa kalusugan sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa pormula sa Center for Health Protection ng temang pangkalusugan: <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
3. COVID-19 - Mag-update sa Hong Kong. <https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/nia/zh.html>

4. World Health Organization - Coronavirus (COVID-19) Pangkalahatang Impormasyon sa Real-Time na Paunawa ng Mga impeksyon:
<https://who.maps.arcgis.com/apps/opdashboard/index.html#/c88e37cfc43b4ed3baf977d77e4a0667>
5. Mga tip para sa pagiging magulang sa panahon ng pagsiklab ng coronavirus (COVID-19), UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>
6. Rekomendasyon Tungkol sa Paggamit ng Mga Takip na Mga Takip ng Mukha, Lalo na sa mga Lugar ng Makabuluhang Transmission na Nakabatay sa Komunidad. Center para sa Control Control (CDC). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
7. HealthyChildren.org. American Academy of Pediatrics.
<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Cloth-Face-Coverings-for-Children-During-COVID-19.aspx>

Ang rekomendasyon ay inihatid ng Hong Kong College of Paediatricians sa Hong Kong Society para sa Pediatric Immunology Allergy at Nakakahawang Mga Karamdaman

5th Pebrero 2020

19th Abril 2020 (na-update)

<<Ang salin ng Tagalog na inihanda nina Ms. Evelyn Abella at Dr. Phoebe Qiaozhen Mak>>
Tagalog translation prepared by Ms. Evelyn Abella and Dr. Phoebe Qiaozhen Mak>