



COVID-19 (coronavirus)

Maaaring maging malubha ang COVID-19 at mangailangan ng pagpapa-ospital ngunit kadalasang ang mga kaso ay banayad at maaaring ligtas na mapamahalaan sa tahanan.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon tungkol sa kung paano alagaan ang iyong sarili habang mayroon kang COVID-19 at kung ano ang dapat gawin kapag nagbago ang iyong kondisyon.

Kailan dapat humingi ng tulong

Kapag ikaw ay sinuri ng mga paramediko, nalaman nila na ang iyong karamdaman ay maaaring ligtas na mapamahalaan sa tahanan sa suporta ng iyong [COVID Positive Pathways Program](#) o doktor.

Mahalagang subaybayan ang iyong mga sintomas dahil maaaring magbago ang iyong kondisyon at maaaring kailanganin mo ang higit na tulong.

Subaybayan ang iyong mga sintomas

Kung mayroon kang **mga banayad na sintomas** gaya ng:

- Dry cough o makapit na ubo
- Pamamaga ng lalamunan
- Sipon
- Mga kirot at sakit

Dapat mong subaybayang mabuti ang iyong mga sintomas at pamahalaan ang mga ito sa pamamagitan ng:

- ✓ Pagkakaroon ng sapat na pahinga
- ✓ Pananatiling aktibo (pananatili sa loob ng tahanan at/o hardin)
- ✓ Pagkain nang mabuti
- ✓ Pag-inom ng maraming tubig at pagkain nang normal.
- ✓ Pag-inom ng anumang gamot na tinalakay sa iyo ng GP (o iba pang health provider).

Makipag-ugnayan sa iyong COVID Positive Pathway Program o doktor

Kung magkakaroon ka ng anumang bagong **katamtamang sintomas**, gaya ng:

- Banayad na kakapusan sa paghinga kapag kumikilos o umuubo
- Regular na pag-ubo na may uhog
- Temperatura na mas mataas sa 38 degree Celsius
- Matitinding pagkirot at pananakit ng kalamnan
- Pakiramdam na labis na panghihina at pagkapagod
- Pangangatal at panginginig
- Pagsusuka o pagtatae
- Konti o hindi pag-ihi

O kung nararamdaman mong:

- Lumalala ang iyong mga sintomas sa halip na manatili o bumuti
- May mali at nag-aalalang lalo kang lumalala
- Hindi mo mapangalagaan ang iyong sarili at hindi ka mapangalagaan ng iba (mga bagay gaya ng paghuhugas, pagsusuot ng damit, pagpunta sa banyo o paghahanda ng pagkain)

Dapat kang suriin ng isang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan:

- ✓ Sundin ang planong ibinigay sa iyo ng COVID Positive Pathway Program kung mayroon ka.
- ✓ Kung wala kang plano, makipag-ugnayan sa COVID Positive Pathway Program sa iyong lugar para sa tulong sa lalong madaling panahon.
- ✓ Kung hindi ka naka-enrol sa isang COVID Positive Pathways Program, makipag-ugnayan sa iyong doktor.
- ✓ Kung hindi nakipag-ugnayan sa iyo o hindi ka sinuri ng sa pamamagitan ng iyong COVID Positive Pathway Program o ng doktor sa loob ng 2 oras, pumunta sa iyong local emergency department.
- ✓ Kung hindi ka makapupunta sa iyong local emergency department, makipag-ugnayan sa 000.

Tumawag sa 000

Kung nagkakaroon ka ng anumang **matinding sintomas**, gaya ng:

- Matinding kakapusan sa paghinga o nahihirapang huminga
- Biglang lumala ang iyong paghinga
- Umuubo nang may dugo
- Nagkukulay asul ang mga labi o mukha
- Malamig ang balat at basa-basa, o maputla at namamantal
- Masakit o naninikip ang iyong dibdib
- Hinihimatay o pakiramdam na parang mahihimatay
- Nababalisa, naguguluhan o inaantok
- Pantal na hindi nawawala kapag pinagulungan ito ng malinaw na baso



Dapat mong tawagan kaagad ang 000, sabihin sa kanila ang iyong mga sintomas at ipaalam sa kanila na mayroon kang COVID-19.

Depende sa iyong kondisyon, maaaring magpapunta ng ambulansya, o maaaring makipag-usap sa iyo sa telepono ang nars o paramediko para matulungan kang makuha ang pinakamainam na pangangalaga para sa iyong sitwasyon.

Ano ang dapat gawin ngayon

Magpasuri

Kung hindi ka pa nagpapasuri para sa COVID mula nang maranasan ang iyong mga kasalukuyang sintomas, kailangan mong masuri kaagad.

Maaari mong hanapin ang pinakamalapit na lokasyong ng pagsusuri sa COVID [dito](#).

Libre ang pagsusuri sa COVID para sa lahat. Kasama rito ang mga taong walang card ng Medicare, gaya ng mga bisita mula sa ibang bansa, mga manggagawang migrante at mga naghahanap ng kanlungan.

Nakabukod sa bahay

Kung nakatanggap ka ng positibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19, dapat mong sundin ang mga pampublikong tagubiling pangkalusugan at manatili sa bahay, maliban kung kailangan mo ng medikal na atensyon.

Makikipag-ugnayan sa iyo ang iyong doktor o ang klinika kung saan ka sinuri sa pamamagitan ng telepono o SMS para ihatid sa iyo ang resulta.

Kung kailangan mong umalis ng bahay para sa medikal na atensyon, dapat kang magsuot ng mask, regular na hugasan ang iyong mga kamay at ipaalam sa propesyonal na nangangalaga sa kalusugan na positibo ka sa COVID bago at pagkatapos dumating.

Pag-aalaga sa iyong sarili

Mahalagang pangalagaan ang iyong kalusugang pangkaisipan at pisikal habang mayroon kang COVID-19.

[I-click dito para sa higit na impormasyon](#) o makipag-usap sa COVID Positive Pathway Program, sa iyong GP o sa iba pang propesyonal na nangangalaga sa kalusugan.

Kung nagbunsod ito ng mga personal na isyu sa iyo o sa palagay mo ay hindi mo kinakaya, may tulong din na available sa:

- [Lifeline Australia](#) **13 11 14**
Isang serbisyo sa krisis na nagbibigay ng suporta anumang oras.
- [Beyond Blue](#) **1300 22 4636**
Nagbibigay ng tulong ng espesyalista para sa mga taong nakabukod.
- [Kids Helpline](#) **1800 55 1800**
Isang libre at kumpidensyal na serbisyong pagpapayo para sa mga kabataan

Ang Ambulance Victoria ay isang kritikal na tagapag-ugnay sa sistema ng pangangalagang pangkalusugan ng Victoria. Malugod naming tinatanggap ang inyong mga puna dahil tinutulungan kami ng mga itong mapabuti ang aming mga serbisyo. Kung gusto mong magbigay ng puna, mangyaring makipag-ugnayan sa Patient Experience and Consumer Participation Department sa pamamagitan ng patientexperience@ambulance.vic.gov.au o tumawag sa **1800 875 137**.

*Maaaring mas mahal ang singil ng mga tawag gamit ang mga mobile phone.