



**Ambulance**Victoria

---

## 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

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

## Manatili sa bahay at alagaan ang iyong sarili

Kung mayroon kang **banayad na mga sintomas**, tulad ng:

- Tuyong ubo
- Pamamaga ng lalamunan
- Sipon
- Mga kirot at sakit
- Paminsan-minsang pagsusuka o pagtatae
- Lagnat
- Sakit ng ulo

## Dapat kang:

- ✓ **Manatiling hydrated**  
Magtabi ng isang bote ng tubig sa malapit, uminom ng maraming tubig at punuin ito sa buong araw
- ✓ **Magpahinga hangga't maaari**  
Makatutulong sa iyong gumaling nang mas mabilis ang magandang kalidad ng pahinga
- ✓ **Magsagawa ng banayad na ehersisyo araw-araw**  
Malumanay na paglalakad sa paligid ng bahay o hardin
- ✓ **Subukang kumain nang paunti-unti sa buong araw**
- ✓ **Isaalang-alang ang pag-inom ng paracetamol o ibuprofen ayon sa itinuro sa pakete para sa mga pagkirot at pananakit, lagnat o pananakit ng ulo**  
Makatutulong ang mga gamot na mabibili kahit walang reseta para sa mga sintomas pero huwag inumin ang mga ito kung sinabihan ka na noon ng doktor na mapanganib ito sa iyo.
- ✓ **Uminom ng anumang iba pang gamot kung kinakailangan**  
Gaya ng tinalakay kasama ang iyong doktor o iba pang propesyonal sa kalusugan

Kung lumala ang iyong mga sintomas, maaaring kailanganin mong baguhin ang iyong plano  
Suriin kung ang iyong mga sintomas ay umaangkop sa iba pang kategorya sa ibaba

## **Makipag-ugnayan sa isang doktor**

Kung magkaroon ka ng bagoat **katamtamang** mga sintomas, tulad ng:

- Banayad na kakapusan sa paghinga kapag kumikilos o umuubo
- Banayad na pananakit ng dibdib kapag umuubo
- Regular na pag-ubong may kasamang uhog
- Temperaturang mas mataas sa 38°C nang mas mahaba sa 2 araw
- Matitinding pagkirot at pananakit ng kalamnan
- Matitinding pangangatog at panginginig
- Pagsusuka o pagtatae nang higit sa 2 araw
- Kaunti o hindi pag-ihi
- Panandaliang pagkahilo

## **O**

- Lumalala ang iyong mga sintomas sa halip na manatili o bumuti
- Hindi mo maalagaan ang iyong sarili at hindi ka maalagaan ng iba (mga bagay gaya ng paghuhugas, pagsusuot ng damit, pagpunta sa banyo o paghahanda ng pagkain)

**Dapat kang suriin ng isang propesyonal sa pangangalaga sa kalusugan:**

- 1.** Makipag-ugnayan sa iyong **COVID Positive Pathways Program** kung mayroon ka nito.
- 2.** Kung wala, **makipag-ugnayan sa isang doktor para sa telehealth appointment** .

3. Kung hindi ka makakagawa ng appointment sa doktor, **pumunta sa departamento ng emerhensiya ng inyong lokal na ospital** sakay ng iyong sasakyan.
4. Kung hindi ka makapunta sa ospital, **tumawag sa Triple Zero (000) at humiling ng Ambulansya** .

Kung lumala ang iyong mga sintomas, maaaring kailanganin mong baguhin ang iyong plano

Suriin kung ang iyong mga sintomas ay umaangkop sa iba pang kategorya sa ibaba

### **Tumawag sa Triple Zero (000) at humiling ng Ambulansya**

Kung magkaroon ka ng anumang **malulubhang sintomas**, tulad ng:

- Malubhang kakapusan sa paghinga o nahihirapang huminga
  - Kinakapos ng hininga kahit nagpapahinga at hindi gumagalaw
  - Hinihinal kapag nagsasalita at nahihirapang tapusin ang mga pangungusap
  - Biglang lumala ang iyong paghinga
- Pananakit ng dibdib na hindi nagbabago o matindi
- Nagkukulay asul ang mga labi o mukha
- Hinihimatay o pakiramdam na parang mahihimatay
- Pagkabalisa, pagkalito, o matinding antok
- Pakiramdam mo ay may mali, nababahala kang lumalala ito at nangangailangan kaagad ng tulong



**Dapat tumawag ka kaagad sa 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

### Magpa-test

Kung hindi ka pa nagpapa-COVID test simula nang maranasan ang mga kasalukuyang sintomas, kailangan mong magpa-test kaagad.

Maaari mong i-test ang iyong sarili gamit ang [Rapid Antigen Test \(RAT\)](#) kung mayroon ka o hanapin ang pinakamalapit na lokasyon ng COVID testing [dito](#). Kung negatibo ang resulta ng RAT sa kabila ng pagkakaroon ng mga sintomas, dapat kang humiling ng PCR test mula sa isang lokasyon ng COVID testing dahil mas sensitibo ang mga resulta ng PCR sa mga unang yugto ng impeksyon.

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

### Mag-isolate sa bahay

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

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

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 sa pangangalaga ng kalusugan na positibo ka sa COVID bago at pagkatapos marakating.

### 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 sa pangangalaga ng kalusugan.

Kung nagbunsod ito sa iyo ng mga personal na isyu 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 pang-espesyalistang tulong para sa mga taong naka-isolate.
- **[Kids Helpline](#) 1800 55 1800**  
Isang libre at kompidensiyal na serbisyo sa 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 Departamento sa Karanasan ng Pasyente at Pakikilahok ng Konsumer sa pamamagitan ng [patientexperience@ambulance.vic.gov.au](mailto:patientexperience@ambulance.vic.gov.au) o tumawag sa **1800 875 137**.