

Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ahenteng Nagdudulot

“Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)” ay ang sakit na dulot ng bagong coronavirus na tinatawag na “SARS-CoV-2”.

Mga klinikal na katangian

Kasama sa mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ang lagnat, tuyong ubo at pagod. Kasama sa ibang sintomas ang pagkawala ng panlasa at pang-amoy, pagkabara ng ilong, pamumula ng mata, namamagang lalamunan, sakit ng ulo, pananakit ng kalamnan o kasukasuan, pantal sa balat, pagduduwal o pagsusuka, pagdurumi, panginginginig o pagkahilo. May napakabanayad o hindi espesipikong sintomas lamang ang ilang tao, samantalang maaaring magkaroon ng malalang sintomas ang ilan katulad ng kakulangan ng hininga, sakit sa dibdib o pagkalito.

Maaaring kasama sa mga komplikasyon ang pagpalya ng palahingahan, acute respiratory distress syndrome (ARDS), sepsis at septic shock, thromboembolism, at/o pagpalya ng maraming organo kasama na ang pinsala sa puso, atay o mga bato. May mga ulat na maaaring magkaroon ang mga bata at nagbibinata/nagdadalagang may COVID-19 ng bihira ngunit malalang kondisyong kilala bilang multisystem inflammatory syndrome in children (MIS-C) na humahantong sa pagpalya ng maraming organo at pagkabigla.

Ang mga taong nasa mas nakatatandang gulang at iyong may mga pangunahing medikal na problema (hal. alta presyon, mga problema sa puso at baga, diabetes, labis na katabaan o kanser) ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang karamdaman.

Ayon sa impormasyon mula sa Pndaigdigang Organisasyon sa Kalusugan (WHO), tinatayang 10-20% ng mga tao ang maaaring patuloy na makaranas ng mga katamtaman at pangmatagalang epekto ng COVID-19, na magkakasamang kilala bilang “Post COVID-19 condition,” o “Long COVID”. Kasama sa mga karaniwang sintomas ng long COVID ang pagod, kakapusan ng hininga, hindi paggana ng pag-unawa, sakit sa ulo, sakit (hal. sakit sa dibdib, sakit sa kasukasuan) at maaaring magkaroon ng epekto sa pang-araw-araw na paggana. Maaaring magkaroon ng mga epekto sa maraming organo at mga kondisyon sa pansariling imunidad lalo na sa mga bata. Maaaring bagong simula ang mga sintomas kasunod ng unang paggaling mula sa episode ng malubhang COVID-19 o magpatuloy mula sa unang sakit. Ang mga sintomas ay maaari ring magpabagu-bago (magbago paminsan-minsan) o manumbalik (pagbabalik ng mga sintomas matapos ang panahon ng paggaling) sa paglipas ng panahon. Kahit na hindi pa rin malinaw kung gaano katagal maaaring tumagal ang mga sintomas, ipinapahiwatig ng kasalukuyang pagsasaliksik na maaaring gumaling ang mga pasyente sa paglipas ng panahon. Iniulat ng ilang pag-aaral na mas madalas matagpuan ang long COVID sa mga taong nagkaroon ng malubhang sakit na COVID-19, ngunit maaaring maranasan ng sinuman (kasama na iyong may bahagyang sakit) ang kondisyong ito matapos mahawaan ng COVID-19. Ayon sa WHO, maaaring bawasan ng pagbabakuna sa COVID-19 ang paglitaw ng long COVID. Ipinahiwatig din ng ilang pag-aaral na malayong magkaroon ng long COVID ang mga nabakunahang tao kahit na nahawaan sila, kung ihahambing sa mga hindi nabakunahan.

Paraan ng pagkalat at tagal ng inkubasyon

Kasama sa paraan ng pagkalat ang mga talsik mula sa palahingahan, pagdapo sa mga kontaminadong ibabaw o bagay, pangmalapitang aerosol o pangmalapitang pagkalat sa hangin. Maaari ring kumalat ang virus sa mga panloob na lugar na hindi maayos ang bentilasyon at/o matao. Karamihan ng mga tantiya sa tagal ng inkubasyon ay sa pagitan ng 1 hanggang 14 araw, at ang ilang variant, katulad ng variant na omicron, ay maaaring pa ngang may mas maikling tagal ng inkubasyon na humigit-kumulang 3 araw.

Pangangasiwa

Kasama sa paggamot ang pansuportang terapiya, paggamot ng mga sintomas, mga ahenteng laban sa virus at gamut na Tsino.

Pag-iwas

Pagbabakuna sa COVID-19

- Mabisa ang COVID-19 sa pagprotekta sa mga tao laban sa sakit na COVID-19, lalo na sa malalang sakit at kamatayan.
- Ang pagbabakuna ay isa sa mga pinakapektibong tool sa pangkalahatang tugon sa kalusugan ng publiko sa COVID-19. Ang pinagsamang non-pharmacological intervention (NPI) at pagbabakuna ay nagbibigay ng maximum na proteksyon laban sa virus.
- Ngayong naipadala na ang mga bakuna sa COVID-19, kailangang ipagpatuloy ang mga NPI, kabilang ang wastong kalinisan ng kamay, upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng virus. Dapat patuloy na sundin ang mga NPI ng mga nabakunahang indibidwal, gayon din ng mga hindi pa nabakunahan.
- Para sa mga detalye sa pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa website tungkol sa tema para sa Programa ng Pagbabakuna sa COVID-19 na: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

Payong pangkalusugan

Pinapayuhan din ang mga miyembro ng publiko na panatilihin ang mahigpit na personal at kapaligiran na kalinisan sa lahat ng oras para sa personal na proteksyon laban sa impeksyon at pag-iwas sa pagkalat ng sakit sa komunidad:

- Ang pagsusuot ng maskara ay pinapayuhan para sa mga sumusunod na sitwasyon -
 - a. sinumang taong may lagnat o sintomas ng paghinga;
 - b. sinumang tao na bumibisita o nagtatrabaho sa mga lugar na may mataas na peligro tulad ng mga residential care home para sa mga matatanda, residential care home para sa mga taong may kapansanan, at mga klinikal na lugar ng mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan;
 - c. mga taong may mataas na panganib (hal. mga taong may pinagbabatayan na kondisyong medikal o mga taong immunocompromised) na pupunta sa mga mataong lugar tulad ng pampublikong sasakyan; at
 - d. Kapag inaasahan ang pagtaas ng kalakaran sa aktibidad ng mga virus na nakakaapekto sa paghinga kabilang ang SARS-CoV-2 virus, inirerekomenda ang mga taong may mataas na panganib na magsuot ng kirurhiko maskra pang-ospital kapag bumisita sa mga pampublikong lugar, habang ang publiko naman ay dapat ding magsuot kirurhiko maskra pang-ospital kapag sumasakay ng pampublikong transportasyon o nananatili sa mga mataong lugar.
- Mahalagang magsuot ng maskara nang maayos, kabilang ang kalinisan ng kamay bago magsuot at pagkatapos magtanggag ng maskara. Para sa mga detalye sa wastong pagsusuot ng maskara, mangyaring bisitahin ang website ng CHP sa www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- Iwasang hawakan ang mga mata, bibig at ilong bago maghugas ng mga kamay;
- Madalas na maglinis ng mga kamay, lalo na bago hawakan ang sariling bibig, ilong o mga mata; nago kumain; matapos gumamit ng palikuran; matapos humawak ng mga pampublikong instalasyon katulad ng mga handrail o mga hawakan ng pinto; o kapag kontaminado ang mga kamay ng mga likidong inilabas mula sa palahingahan matapos umubo o bumahing;
- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tissue paper kapag babahing o uubo. Itapon ang narumihang tissue sa may takip na basurahan. Pagkatapos, hugasan ang mga kamay nang maigi;
- Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin nang hindi kukulang sa 20 segundo. Pagkatapos, banlawan gamit ang tubig at patuyuin gamit ang naitatapong tuwalyang papel. Kapag malinis na ang mga kamay, huwag direktang humawak muli sa gripo (halimbawa, gumamit ng tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago ito patayin). Kung walang mga pasilidad sa paghuhugas ng mga kamay, o kapag hindi halatang narumihan ang mga kamay, ang paglilinis ng mga kamay gamit ang handrub na 70 hanggang 80% nakabase sa alkohol ay isang mabisang kapalit;
- Matapos gamitin ang palikuran, ibaba ang takip ng inodoro bago mag-flush upang maiwasan ang pagkalat ng germs;
- Magpanatili ng maayos na panloob na bentilasyon;

- Dapat linisin ang bahay nang maigi nang hindi kukulang sa isang beses sa isang lingo gamit ang 1 in 99 diluted household bleach (paghaluin ang 10 ml na bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite at 990 ml na water), iwanan nang 15-30 minuto at, pagkatapos, banlawan ng tubig. Para sa metalikong ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol;
- Kung kontaminado ang mga lugar ng mga likidong inilabas mula sa palahingahan, suka o dumi/ihi, gumamit ng mga naitatapong tuwalyang malaks sumipsip upang linisin ang nakikitang bagay. Pagkatapos, disimpektahin ang ibabaw at ang katabing lugar gamit ang tamang pandisimpekta. Para sa hindi metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 1 in 49 diluted household bleach (pinaghalong 10ml na household bleach na naglalaman ng 5.25% hypochlorite solution at 490ml na tubig), iwanan nang 15 - 30 minuto, at, pagkatapos, banlawan ng tubig. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol;
- Panatilihin ang mga tubo ng paagusan nang maayos at palagian (humigit-kumulang isang beses sa isang lingo), maglagay ng humigt-kumulang isang litro ng tubig sa bawat labasan ng paagusan (U-trap) upang matiyak ang kalinisang pangkapaligiran;
- Bumuo ng mabuting resistensya ng katawan at magpanatili ng malusog na estilo ng pamumuhay. Makakamit ito sa pamamagitan ng balanseng diyeta, regular na ehersisyo at sapat na pahinga at
- Huwag manigarilyo at umiwas na kumonsumo ng alkohol.

Payo sa paglalakbay

Dapat isaalang-alang ng mga manlalakbay ang payo sa kalusugan sa ibaba:

- Kompletong pagbabakuna sa COVID-19 bago maglakbay alinsunod sa mga pinakahuling rekomendasyon upang mabisang maprotektahan laban sa sakit na COVID-19 (Para sa mga detalye ng pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa website tungkol sa tema para sa Programa ng Pagbabakuna sa COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- Kung masama ang pakiramdam kapag nasa labas ng Hong Kong, lalo na kung nakakaranas ng mga sintomas ng respiratory system, magsuot ng maayos na surgical mask at humingi kaagad ng medikal na payo

Payo sa kalusugan para sa mga taong nasuri na positibo para sa COVID-19

Ang mga taong nasuri na positibo para sa COVID-19 ay dapat makinig sa payo sa kalusugan sa ibaba:

- Ang mga taong nasa mas mataas na panganib (hal. mga immunosuppressed na tao, matatandang tao, mga taong may pinagbabatayan na kondisyong medikal) at mga taong may sintomas ay pinapayuhan na humingi ng agarang medikal na payo;
- Ang mga taong may sintomas ay pinapayuhan na manatili sa bahay at iwasang lumabas; Ang mga taong asymptomatic ay malayang lumabas o pumasok sa trabaho.
- Ang mga mag-aaral na may sintomas ay hindi dapat pumasok sa mga paaralan; Ang mga nahawaang tao ay pinapayuhan na magsuot ng angkop na surgical mask, KF94 mask, KN95 mask o respirator (tulad ng N95 respirator) hangga't maaari sa loob ng 5 araw na binibilang mula sa petsa ng unang positibong resulta ng pagsusuri. Dapat din nilang iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga taong nasa mas mataas na panganib, pakikipag-ugnayan sa iba na nasa sitwasyong naka-mask-off (hal. magbahagi ng mesa sa iba para sa pagkain), pagpunta sa mga mataong lugar at mass gatherings;
- Maingat na subaybayan ang kondisyon ng kalusugan at humingi ng medikal na payo kaagad kung lumitaw ang mga sintomas o lumalala;
- Panatilihin maayos ang bentilasyon ng iyong tahanan sa pamamagitan ng pagbukas ng mga bintana hangga't maaari; at
- Bigyang-pansin ang personal at kapaligiran na kalinisan sa lahat ng oras. Linisin at disimpektahin ang mga nakabahaging bagay at pasilidad (hal. palikuran) sa bahay nang madalas at pagkatapos gamitin

Kagawaran ng Pagprotekta ng Pangkalusugan Website www.chp.gov.hk

22 Disyembre 2023