Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ahenteng Nagdudulot

Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19) ay isang nakakahawang sakit na dulot ng SARS-CoV-2 virus.

Mga klinikal na katangian

Kasama sa mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ang lagnat, panginginig at pananakit ng lalamunan. Kasama sa ibang sintomas ang matinding pagkapagod, pagkawala o pag-iiba ng pakiramdam sa panlasa at/o pang-amoy, pagkabara ng ilong, pamumula ng mata , , sakit ng ulo, pananakit ng kalamnan o kasukasuan, pantal sa balat, pagduduwal o pagsusuka, pagdurumi, 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 edad ng higit sa 60 taong gulang at iyong may mga umiiral na medikal na problema kabilang ang alta presyon, mga problema sa puso at baga, diabetes, labis na katabaan, kanser at pagbubuntis ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang karamdaman.

Ang kundisyong Post COVID-19, na mas kilala bilang mahabang COVID, ay maaaring makaapekto sa sinuman na nalantad sa SARS-CoV-2, anuman ang edad o tindi ng unang sintomas.
Ayon sa Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan (WHO), ang mahabang COVID ay tumutukoy sa pagpapatuloy o paglitaw ng mga bagong sintomas tatlong buwan matapos ang unang impeksyon ng SARS-CoV-2. Ang mga sintomas na ito ay tumatagal nang hindi bababa sa dalawang buwan at walang ibang paliwanag o sanhi.

Kabilang sa mga karaniwang sintomas ng mahabang COVID ang labis na pagkapagod, hirap sa paghinga, paghina ng pag-iisip, sakit ng ulo, pananakit ng dibdib o kasukasuan at maaaring makaapekto ang mga sintomas na ito sa pang-araw-araw na gawain ng isang tao. Ipinakita sa mga pag-aaral na tinatayang 10-20% ng mga tao na nahawaan ng COVID-19 ay maaring magpakita ng mga sintomas na maaring maging mahabang COVID. Inirerekomenda ng WHO na ang pag-iwas sa mahabang COVID ay nagsisimula sa pag-iwas sa mismong impeksyon ng COVID-19. May ilang simple at napatunayang paraan upang makaiwas dito, kabilang ang:

- Pagtanggap ng alok na bakuna o booster laban sa COVID-19
- Pagsusuot ng mask na maayos ang pagkakasuot
- Regular na paghuhugas o paglilinis ng mga kamay
- Pagpapanatiling maayos ang bentilasyon sa mga panloob na espasyo

Para sa karagdagang impormasyong sa mahabang COVID, mangyaring sumangguni sa long COVID page na nasa website ng COVID-19.

Paraan ng pagkalat

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.

Panahon bago lumabas ang sintomas

Maaaring magkaiba-iba ang panahon bago lumabas ang sintomas depende sa uri ng SARS-CoV-2. Karamihan sa mga pagtataya ng panahon bago lumabas ang sintomas ay nasa pagitan ng 1 hanggang 14 na araw, at ang ilang uri, tulad ng Omicron variant, ay maaaring may mas maikling panahon bago lumabas ang sintomas na humigit-kumulang 3 araw lamang.

Pamamahala

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

- Ang mga miyembro ng publiko ay pinapayuhang maglaan ng pansin sa pinakabagong mga rekomendasyon hinggil sa paggamit ng mga bakuna laban sa COVID-19 sa Hong Kong upang maprotektahan ang kanilang sarili mula sa mga seryosong epekto ng COVID-19.
- Para sa mga detalye sa pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa website tungkol para sa Programa ng Pagbabakuna laban 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; at
  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.
  d. kapag inaasahan ang pagtaas ng trend ng mga respiratory virus kabilang ang SARS-CoV-2, inirerekomenda na magsuot ng surgical mask ang mga taong may mataas na panganib kapag bumibisita sa mga pampublikong lugar, habang ang publiko ay dapat ding magsuot ng surgical mask kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon o nasa mga mataong lugar.

- Mahalagang magsuot ng mask nang maayos, kabilang ang pagsasagawa ng kalinisan ng kamay bago magsuot at pagkatapos magtanggal ng surgical mask. 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 isa din na 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 hihindi 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. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paggamit ng bleach, mangyaring bisitahin ang sumusunod na webpage: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf.
- 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 hangang 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 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 ayon sa sariling kagustuhan.
- 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;
- Panatilihing 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

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk

Ang isinaling bersyon ay para sa sanggunian lamang. Sa kaso ng mga pagkakaiba sa pagitan ng isinalin na bersyon at Ingles na bersyon, Ingles na bersyon ang mananaig.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 Enero 2025 (28 January 2025)