



香港兒科護理學院
Hong Kong College of
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會
The Hong Kong Paediatric
Society



香港兒童免疫過敏及
傳染病學會
The Hong Kong Society for
Paediatric Immunology,
Allergy and Infectious
Diseases



香港兒科護士學會
Hong Kong Paediatric
Nurses Association

Mga Pinagsanib na Rekomendasyon sa Pag-aalaga sa mga Bata at Kabataan sa Tahanan na may COVID-19 ng Hong Kong Paediatric Society, The Hong Kong Society for Paediatric Immunology Allergy and Infectious Diseases, Hong Kong College of Paediatric Nursing at Hong Kong Paediatric Nurses Association

Ruta ng paghahawa at ang panahon ng incubation ng COVID-19

Ang novel coronavirus ay maaaring kumalat sa pamamagitan ng maliliit na patak at pagdikit. Napakataas ng pagkakahawa ng Omicron variant strain ng SARS-CoV2. Lumilitaw ang mga sintomas 2 hanggang 14 na araw pagkatapos ng pagkakatad sa novel coronavirus.

Sintomas ng COVID-19

Ang mga pangunahing sintomas ng impeksyon sa novel coronavirus ay lagnat, ubo, sipon, pananakit ng lalamunan, panginig at kahirapan, pagduduwal, pagsusuka, pagtatae, karamdaman at sakit ng ulo. Ang virus ay maaaring magdulot ng matinding impeksyon sa paghinga na nagreresulta sa igsi ng paghinga.

Ipinakita ng siyentipikong ebidensya na ang Omicron ay maaaring maipasa sa pamamagitan ng airborne na ruta sa ilang partikular na pisikal na kapaligiran. Ang sipon, bahin, pananakit ng lalamunan, sakit ng ulo at karamdaman ay iniulat na mas laganap sa mga pasyenteng nahawaan ng Omicron.

Batay sa kasalukuyang siyentipikong literatura, ang mga mahihinang grupo na magkaroon ng malubhang sakit kapag nahawahan ng coronavirus ay ang mga matatanda, mga taong dumaranas ng malalang sakit at mga taong may congenital o acquired immunodeficiency. May mga nakamamatay na kaso na naiulat sa mga bata at kabataan na nahawaan ng Omicron.

Mga rekomendasyon sa Pangangalaga ng mga Bata at Kabataan na may COVID-19 sa Tahanan:

1. Pagsisimula ng (mga) sintomas ng impeksyon:

- Ang magulang / tagapag-alaga ay kailangang itala ang petsa at oras kung kailan nagumpisa ng (mga) sintomas ng impeksyon.

2. Regular na obserbasyon:

- Subaybayan ang temperatura ng katawan ng bata.

- Itala ang dami ng kinain o ininom at ang dalas ng pag-ihi at pagtae.
- Mag-ingat sa anumang bagong sintomas tulad ng: ubo, sipon, pananakit ng lalamunan at pagsusuka.
- Maging lubos na alerto sa anumang mga sintomas na nagpapahiwatig ng paglala ng kondisyon ng bata, tulad ng: pagkalito, pamumutla o kahirapan sa paghinga.

3. Sukatin at itala ang temperatura ng katawan

(Ang normal na temperatura ng katawan ay 36.5 - 37.5°C)

- Gumamamit ng (tympanic) thermometer para sa tainga at itala ang temperatura ng bata kada 4 na oras.
- Ang pagdampi sa noo bilang paraan ng pagsukat ng temperatura ay lubhang hindi wasto at hindi maaasahan.
- Ang magulang / tagapag-alaga ay maaaring gumamit ng paracetamol upang mapawi ang lagnat, sakit ng ulo, at pananakit ng lalamunan ng bata.

4. Pag-kain at pag-inom

- Panatilihin ang isang malusog na pamumuhay sa pagkain ng maraming sariwang gulay at prutas, pag-inom ng mas maraming tubig at pagpapanatili ng regular na ehersisyo. Tandaan na magkaroon ng sapat na pahinga at tulog. Ang lahat ng ito ay magpapatibay sa resistensya ng katawan upang labanan ang coronavirus.

5. Pansariling Kalinisan ng Bata

- Sundin ang tagubilin ng Sentro ng Proteksyon ng Kalusugan na manatili sa bahay. Ang magulang / tagapag-alaga at ang bata ay dapat umiwas sa ibang miyembro ng pamilya. Hangga't maaari, ang magulang / tagapag-alaga at ang bata ay dapat manatili at kumain sa parehong silid at iwasang makipag-ugnayan sa ibang miyembro ng pamilya.
- Ang magulang / tagapag-alaga ay dapat magsuot ng mask at tulungan ang batang magsuot ng mask na may angkop na sukat upang mabawasan ang posibilidad ng pagkakahawaan. Dapat matakpan ng mask ang parehong bibig at ilong. Matapos gamitin, dapat tupiin ang mask at itapon sa isang basurahang may takip. Tandaang hugasang maigi ang parehong kamay matapos ang pagtapon.
- Turuan ang bata sa pagiging malinis sa sarili at madalas na maghugas ng kanyang mga kamay. Hugasan ang parehong kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo bago at pagkatapos kumain, pagkatapos gamitin ang kubeta, o pagkatapos humawak ng maruruming gamit. Tandaang linisin ang mga daliri at maging ang pulso.
- Kung walang hugasan sa paligid at kung hindi halatang marumi ang mga kamay, ang magulang / tagapag-alaga at bata ay dapat linisin ang mga kamay gamit ang 70-80% de-alkohol na panlinis.
- Iwasang hawakan ang mga mata, ilong at bibig bago ang maiging paghugas ng kamay.

- Maglaan ng palikuran / banyo para sa bata kung maaari. Kung walang nakalaang palikuran / banyo para sa bata, hindi dapat maglagay ang ibang mga miyembro ng pamilya ng kanilang tuwalya at mga kagamitan sa personal na kalinisan sa banyo kung hindi ginagamit. Dapat ring turuan ang bata na takpan ang palikuran bago mag-flush at hugasang maigi ang kanilang mga kamay pagkatapos gamitin ang palikuran.
- Ang kubetang ginamit ng bata ay dapat palagiang hugasan gamit ang 1:49 na hinalong pambahay na bleach.
- Turuan ang bata na takpan ang kanyang bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumabahing, at pagkatapos ay maingat na itapon ang tisyu sa isang may takip na basurahan, na hugasan ang kanyang mga kamay nang maigi.

6. Kalinisan sa tahanan

- Panatilihin ang magandang bentilasyon sa bahay. Buksan ang mga bintana dahil ang magandang bentilasyon ay maaaring epektibong paraan para madala sa daloy ng hangin ang virus. Ang isang HEPA na pansala ay nakakatulong sa pagsala ng virus.
- Ang bata ay dapat magkaroon ng mga personal na kubyertos, baso sa pag-inom, tasa ng mouthwash, sipilyo at tuwalya. Ang mga batang may COVID-19 ay hindi dapat mamahagi ng mga personal na bagay sa ibang mga bata o matatanda.
- Linisin ang iyong tahanan araw-araw gamit ang 1:99 na hinalong solusyon ng pambahay na bleach.
- Gumamit ng 1:49 na hinalong solusyon ng pambahay na bleach upang malinisan ng mabuti ang mga laruan ng bata araw-araw. Ang mga bagay na kontaminado ng mga sekresyon ng bata habang bumabahing o umuubo ay dapat na disimpektahin ng 1:49 na hinalong solusyon ng pambahay na bleach.
- Siguraduhing regular na napupuno ng tubig paagusan na hugis-U upang maiwasan ang pagkalat ng virus.

7. Kung positibo ang resulta ng mabilisang pagsusuri ng antigen sa COVID-19 ng bata, **kinakailangan ang karagdagang pagkumpirmang pagsusuri (pagsusuri sa laway sa ilalim ng lalamunan) para kumpirmahin ang diyagnosis ayon sa tagubilin ng Sentro para sa Proteksyon sa Kalusugan.** Ang mga miyembro ng pamilya ay dapat tumulong upang ayusin ang pagsusuri sa laway sa ilalim ng lalamunan sa pamamagitan ng pagkolekta ng bote ng ispesimen para sa bata at ibalik ito para sa pagsusuri.

- Kailangang sundin ng magulang / tagapag-alaga ang mga tagubilin sa kasangkapan ng mabilisang pagsusuri ng antigen sa COVID-19 upang makumpleto ang lahat ng hakbang at itapon nang maayos ang ginamit na kasangkapan sa pagsusuri sa isang basurahan na may takip.

8. Natural na tagal ng COVID-19

- **Ang magulang / tagapag-alaga ay dapat manatiling kalmado** dahil karamihan sa mga bata na nahawaan ng COVID-19 ay gagaling sa kalaunan. Karamihan

sa mga nahawaang bata ay hindi kailangang resetahan ng mga antiviral na gamot. Ang lagnat ay tatagal ng humigit-kumulang 2 hanggang 3 araw at ang iba pang sintomas ay karaniwang humupa sa loob ng isang linggo.

- Matiyagang maghintay para sa mga nauugnay na partido na gumawa ng mga pagsasaayos para sa pagpasok sa ospital o paglipat sa mga pasilidad ng paghihiwalay ng komunidad.

9. Ano ang mga senyales ng babala na nangangailangan ng agarang medikal na atensyon?

- Tumawag kaagad ng ambulansya sa ospital kung ang bata ay nahihirapang huminga, asul na labi, pananakit ng dibdib, mabilis na tibok ng puso, biglaang pagbabago ng sensorium o pagkalito, patuloy na mataas na lagnat, kombulsyon, o nahihirapan sa paggamit ng bibig.

Ika-14 ng Pebrero 2022

(Tagalog version)