

# BABALA

## COVID-19: ANO ANG DAPAT MALAMAN NG MGA NAKATATANDA

**COVID-19** (o novel Coronavirus) ay isang virus na kumakalat sa ating komunidad. Ito ang sanhi ng lagnat, ubo at problema sa paghinga.

Ilang mga tao ang mas nanganganib at lubhang nagkakasakit kung tamaan ng COVID-19:

- Mga nakatatanda na 60 anyos o higit pa
- Mga tao na meron dyabetes, sakit sa puso, sakit sa baga, kanser o di kaya meron talamak na problema sa kalusugan

### PAANO MAGING LIGTAS:

**MANATILI SA BAHAY:** Simula ng 3/17/2020, ini-utos ng Alameda County Health Officer na lahat ng mga residente ay manatili sa kanilang bahay, maliban lamang kung kukuha ng pangangailangan na pangmedikal, ng pagkain o di kaya mga kailangan na suplay. **\*\*Mga taong mas nanganganib ay dapat manatili sa bahay, maliban lamang kung kailangan ng madaliang alagang medikal. Humingi ng tulong sa iba tungkol sa pagkain at suplay.\*\***

- Sundin ang payo ng pampublikong kalusugan na manatiling ligtas at malusog. Maging mahinahon ang laging handa
- Makinig sa mga kaalamanan. Bawat araw ay may pagbabago. Makinig sa maasahan at na-update na balita sa bawat araw
- Isagawa ang “social distancing” ---dumistansya ng 6 na talampakan sa bawat tao kung ikaw ay lalabas at iwasan ang mga taong meron sakit



- Madalas na hugasan ng sabon ang kamay ng 20 segundo
- Iwasan na hawakan ang inyong mukha
- Magtakip ng mukha kapag ubo o babahing
- Linisin ng disinfectant ang inyong bahay
- Mag-ipon ng pagkain at iba pang kailangan na suplay
- Mag-ipon ng suplay ng gamut para sa 30 araw

## PAANO MANATILING KONEKTADO:

- Magtsek sa telepono o email sa mga kapamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay o sa mga pinagkakatiwalaang kasama.
- Kung kayo ay nag-aalala o nag-iisa, humingi ng suportang emosyonal at tawagan ang Friendship Line: 800-971-0016
- Tawagan ang inyong doctor o ang klinik kapag meron kayong lagnat, giniginaw, ubo o maigsi ang paghinga. Sundin ng maingat ang kanilang payo.
- Tawagan ang 911 kung nahihirapan kayong huminga, kung masakit ang inyong dibdib o kayo ay nalilito at nahihilo.

## MGA RESOURCES:

- **Alameda County Public Health Department**

Email: [OlderAdultCOVID19@acgov.org](mailto:OlderAdultCOVID19@acgov.org)  
[www.acphd.org/2019-ncov.aspx](http://www.acphd.org/2019-ncov.aspx)

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

Ang impormasyon para sa flyer na ito ay mula sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>