



Falkland Islands Government

Gabay sa Pampublikong Kalusugan – Abril 2022

Paano alagaan ang iyong sarili sa iyong tahanan kung ikaw ay may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19

Alam nating lahat ang pakiramdam ng sobrang pagod na babalot sa iyo kapag tayo ay may sakit. Ito ay karaniwang sintomas at isang natural na pag-respond upang mapalakas ang ating resistensya at mabigyan ang ating katawan ng sapat na panahon upang ito ay gumaling. Ang pagkakaroon ng hindi magandang pakiramdam sa kahit anong sakit na sanhi ng virus ay karaniwan, at maaring magtagal bago tuluyang gumaling.

Karamihan sa mga taong nagkaroon ng COVID-19, o nagka sintomas ng COVID-19, ay gumaling din pagkatapos ng ilang araw, o minsan pagkatapos ng isang lingo o higit pa, at naalagaan nila ang kanilang mga sarili sa kanilang tahana habang nagpapagaling. Ang mga sumusunod na pahina ay naglalaman ng mga patnubay sa kung paano alagaan ang iyong sarili sa pinakamainam na paraan sa iyong tahanan at kung kalian ka dapat humingi ng tulong.

Habang may sakit, tawagin ang kaibigan, kapamilya, o kapitbahay upang tingnan ka paminsan-minsan. Magsagawa ng regular na usapan sa telepono, o makipagusap mula sa pintuan at may sapat na distansya (hindi mukha sa mukha), upang matingnan nila kung ano na ang iyong kalagayan.

Importante: Huwag magtungo sa botika o *pharmacy*

Kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19, mariin naming pinapayuhan na ikaw ay manatili sa bahay. Kung ikaw ay nangangailangan ng abiso o gamot mula sa botika o *pharmacy*, tumawag sa numerong 28065 o mag-email sa PharmacyOffice@kemh.gov.fk

Paggamot sa mataas na temperature, pamamaga ng lalamunan, o pananakit ng katawan

Kung ikaw ay may mataas na temperature, makakatulong na:

- lubos na magpahinga
- uminom ng maraming likido (pinakamainam ang tubig upang maiwasan ang panunuyo – uminom ng madami upang ang iyong ihi ay medyo madilaw lamang at malinaw
- uminom ng *paracetamol* o *ibuprofen* kung ikaw ay hindi kumportable at nananakit ang katawan.

Maliban na lamang kung inabisuhan ka na huwag uminom ng ibuprofen, ito ay ligtas na inumin para sa impeksiyon ng COVID-19. Ang ibuprofen ay nakakapagpalala ng paghingat sa mga taong may asthma, at maaaring magdulot ng *acid indigestion* o hindi pagkatunaw ng asido sa tiyan sa mga taong may *reflux*, kaya kung hindi ka sigurado kung ito ay dapat mong inumin, humingi ng abiso mula sa *clinical team* ng KEMH sa pagtawag sa numerong 28000.

Paggamot sa ubo

Kung ikaw ay may ubo, mainam na umiwas sa paghiga gamit ang iyong likuran. Humiga lamang mula sa iyong tagiliran o paupo na nakataas ang ulunan. Upang makatulong na maibsan ang ubo, subukan na uminom ng isang kutsaritang *honey* o pulot-pukyutan. Gayunpaman, pakiusa na huwag magbigay ng *honey* sa mga sanggol na labingdalwang (12) buwan pababa. Kung ito ay hindi makakatulong, subukan ang ibang *over-the-counter* na gamot sa ubo o mga remedya sa namamagang lalamunan. Makiusap sa iyong kaibigan o kapitbahay na bilhin ang mga ito para sa iyo.

Mainam na posisyon sa pagpapahinga at pagpapagaling

Ang paghiga mula sa iyong tiyan, o sa "*prone*" na posisyon, ay nakitang nakakatulong sa mga taong may COVID-19 dahil ang posisyon sa pagtulog na ito ay pinaniniwalaang nakakatulong sa paghinga, na makakatulong sa katawan na magtanggap ng pamumuo ng tubig sa baga. Ito ay makakatulong sa antas ng *oxygen*, mabilis na paggaling, at madagdagan ang ginhawa.

Ang *prone* na posisyon ay maaaring maisagawa sa iba't ibang paraan depende sa uri ng iyong katawan o *body type*. Una, subukang humiga mula sa iyong tiyan na nakatungo ang ulunan sa kabilang bahagi, sa isang unan, at ang iyong mga braso ay nakatupi sa ilalim ng iyong dibdib. Maaari mo ring ilagay ang iyong mga braso sa gilid para mabigyan ng ginhawa ang iyong balikat. Maaari mo ring ilagay ang unan sa ilalim ng iyong bewang, tiyan, o sa iyong *shins* o lulod para sa karagdagang ginhawa.

Kahit anong *prone* na posisyon ang iyong gawin, kailangan mong ilipat ng ayos ang iyong ulunan sa magkaibang direksyon kada trenta (30) minutos. Maaari ka ring gumamit ng tuwalyang nakatupi na parang sapatos ng kabayo o *horseshoe* upang mapanatiling nakababa ang iyong mukha kung ang iyong leeg ay manakit habang nakaharap sa kabilang gilid.

Mga bagay na maaaring subukan kung nahihirapang huminga

Kung ikaw ay nahihirapang huminga, makakatulong na panatilihin malamig o presko ang iyong kuwarto. Subukang ibaba ang init o buksan ang iyong bintana. Huwag gumamit ng bentilador dahil maaaring ikalat nito ang virus. Maaari ring subukan ang:

- paghinga ng mabagal sa pamamagitan ng iyong ilong at palabas ang hangin sa iyong bibig, na medyo nakasara ang bibig na parang ikaw ay nagpapatay ng kandila
- pagupo sa isang upuan
- pag-relax sa mga balikat, para hindi ka nakahukot
- bahagyang pagsandal paharap – suportahan ang iyong sarili sa paglalagay ng iyong mga kamay sa iyong mga tuhod sa isang matibay na bagay tulad ng isang upuan

Subukang huwag na mag-panic kung hindi ka makahinga. Ito ay makakapagpalala lang sa sitwasyon.

Humingi ng abiso mula sa KEMH sa pagtawag sa numerong 28000 kung:

- ikaw ay patuloy na sumasama ang pakiramdam o hindi makahinga
- ikaw ay nahihirapang huminga habang nakatayo o gumagalaw
- ikaw ay hinang-hina na, nanakit ang buong katawan,, at pagod
- ikaw ay nanginginginig o giniginaw
- ikaw ay walang ganang kumain
- hindi mo na maalagaan ang iyong sarili – halimbawa, ang paliligo at pagdadamit o ang pagluluto ay mahirap nang gawin
- ikaw ay masama pa rin ang pakiramdam pagkatapos ng apat na lingo – ito ay kilala rin sa tawag na pangmatagalang COVID o ‘long COVID’

Agad na tumawag sa KEMH A&E sa numerong 28051 o tumawag sa 999 kung:

- sa sobrang hindi na makahinga ay hindi ka na makapagsalita habang nagpapahinga
- lumala ang iyong paghinga
- ikaw ay umuubo na ng dugo
- ikaw ay nanlalamig at pawisan, na namumutla at may batik-batik sa balat
- ikaw ay may pantal na katulad sa gasgas sa balat o pagdurugo sa ilalim ng balat at ito ay hindi nawawala kung gulungan ng baso sa ibabaw
- ikaw ay natumba at nawalan ng malay
- ikaw ay nababalisa, nalilito, o hilong-hilo
- tumigil ang iyong pag-ihi o hindi ka gaanong umiihi kumpara sa dati

Kung ikaw ay tumawag, ipaalam sa amin kung ikaw ay may COVID-19.

Importante: Mga babaeng buntis, mga sanggol, at mga bata

Tumawag sa KEMH sa numerong 28000 kung ikaw ay nangangamba para sa isang buntis na babae, sanggol, o bata. Kung sila ay maaaring hindi maganda ang pakiramdam, lumalala ang kalagayan, o kung sa tingin mo ay may hind magandang nangyayari, tumawag sa nuemong 999 – **kapag ikaw ay tumawag, ipaalam sa amin kung sila ay may COVID-19. Huwag ipagpaliban ang paghingi ng tulong kung ikaw ay nag-aalala, magtiwala sa iyong *instinct* o pakiramdam.**

Kung ikaw ay may *pulse oximeter*

Ang *pulse oximeter* ay isang aparato na inilalagay sa iyong daliri upang tingnan ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo. Ang mababang antas ng *oxygen* sa iyong dugo ay isang senyales na ikaw ay mas nagiging masama ang pakiramdam. Ang *pulse oximeter* ay makakatulong sa iyo upang malaman agad ito bago mo pa maranasan ang hirap sa paghinga o iba pang mga sintomas, nang sa gayon ay makahingi ka kaagad ng tulong.

Maaaring hilingin sa iyo ng KEMH team na i-monitor ang antas ng iyong *oxygen* kung ikaw ay nanganganib na magkaroon ng seryosong sakit mula sa COVID-19. Kung ikaw ay gumagamit

ng *pulse oximeter* sa iyong tahanan, siguraduhing ito ay may marking CE, marking UKCA, o marking CE UKNI. Ibig sabihin lamang nito, ang iyong aparato ay gaganang mabuti at ligtas na gamitin kung tama ang paggamit.

Makakatulong na isulat ang mga *readings* o resulta, para alam mo kung ano ang antas ng iyong *oxygen* sa katawan noong ginamit mo ang *pulse oximeter* sa unang pagkakataon at malaman mo kung bumababa ang iyong antas. Ito ay makakatulong rin kung kailangan mong makipagusap sa isa sa mga miyembro ng *clinical team*.

Importante: kung ikaw ay may kayumanggi o maitim na balat

Ang *pulse oximeters* ay gumagana sa pagsinag ng ilaw sa iyong balat upang sukatin ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo.

May mga mangilan-ngilang balita na nagsasabi na ang *pulse oximeters* ay maaaring hindi eksakto ang basa kung ikaw ay may kayumanggi o maitim na balat, at ito ay magpapakita ng mataas na marka kumpara sa normal na antas ng *oxygen* sa iyong dugo.

Gamitin mo pa rin ang iyong *pulse oximeter* kung ikaw ay meron nito. Ang importanteng bagay ay matignan at mabantayan ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo upang malaman kung ang marka o *readings* ay bumababa.

Ano ang dapat gawin kung ang antas ng *oxygen* sa iyong dugo ay bumaba

Antas ng <i>oxygen</i> sa dugo	Ano ang dapat gawin
95 hanggang 100	Manatili sa bahay at patuloy at regular na bantayan ang antas ng <i>oxygen</i> sa dugo, kada apat hanggang anim (4-6) na oras
93 o 94	Tingnan muli ang antas ng <i>oxygen</i> sa dugo sa loob ng isang oras – kung 93 o 94 pa rin, tumawag sa KEMH sa numerong 28000 para sa abiso
92 o pababa	Agad tingnan muli ang antas ng <i>oxygen</i> sa dugo – kung ito ay 92 o pababa, kaagad na tumawag sa KEMH A&E sa numerong 28051 o 999

Kung ang iyong antas ng *oxygen* sa dugo ay madalas na mababa sa 95 ngunit ito ay bumaba sa normal na antas, tumawag sa KEMH sa numerong 28000 para sa abiso.

Gayunpaman, kung hindi talaga maganda ang iyong pakiramdam, importante na ikaw ay makakuha ng agarang pag-aalaga, kaya't tumawag sa KEMH sa numerong 28000 kung ikaw ay nagaalala o nahihirapan sa iyong tahanan.