

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Ano ang Magagawa Mo Kung Ikaw ay nasa Mas Mataas na Peligro ng Malalang Pagkakasalit mula sa COVID-19

Ang mga taong nasa mas mataas na peligro para sa malalang sakit mula sa COVID-19 ay ang:

- Mga mas matatandang adult

At, [mga taong anuman ang edad na may ilang pangkalusugang kundisyon](#), kasama ang:

- Kanser
- Hindi gumagaling na sakit sa kidney
- Hindi gumagaling na sakit sa baga
- Demensiya o ibang neurological na kundisyon
- Diyabetis (type 1 o type 2)
- Down syndrome
- Mga kundisyon sa puso
- HIV na impeksiyon
- Pagkakaroon ng mahinang immune system
- Sakit sa atay
- Sobra ang timbang at sobrang katabaan
- Pagbubuntis
- Sickle cell na sakit
- Paninigarilyo, sa kasalukuyan o dati
- Pagkakaroon ng transplant ng solidong organ o stem cell ng dugo
- Stroke o cerebrovascular na sakit
- Mga karamdaman sa paggamit ng sangkap

Ang mga taong nasa dagdag na peligro, at ang mga nakatira kasama nila o bumibisita sa kanila, ay kailangang magsagawa ng karagdagang pag-iingat para protektahan laban sa COVID-19. Para sa higit pang impormasyon, tingan ang [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Gamitin ang papel ng payo na ito para makatulong na protektahan ang sarili mo, ang mga mahal mo sa buhay, at ang mga kapitbahay mo.

### Kumuha ng bakuna para sa COVID-19 sa lalong mabilis na panahong magagawa mo

- Kumuha ng [bakuna para sa COVID-19](#) kapag makukuha mo na. Ang mga bakuna para sa COVID-19 ay ligtas at mabisa. Para malaman kung paano ka makakakuha ng bakuna, pumunta sa [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Lubos na nabakunahan ang mga tao:
  - 2 linggo makalipas ang pangalawa nilang dosis sa 2-dosis na serye, tulad ng mga bakunang Pfizer o Moderna, o
  - 2 linggo makalipas ang single-dose na bakuna, tulad ng bakunang Janssen ng Johnson & Johnson
  - Kung wala pang 2 linggo mula sa iniksiyon mo, o kung kailangan mo pang makuha ang pangalawa mong dosis, HINDI ka pa lubusang protektado. Patuloy na isagawa ang lahat ng hakbang sa proteksiyon hanggang lubusan ka nang nabakunahan.

| Kung lubusan kang nabakunahan, ano ang nagbago   | Kung lubusan kang nabakunahan, ano ang hindi nagbago  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaari kayong magsalo-salo sa loob kasama ang mga taong lubusan nang nabakunahan nang walang suot na mask.</li> <li>• Maaari kayong magsalo-salo sa loob kasama ang mga hindi nabakunahang tao mula sa isang ibang sambahayan (halimbawa, bumibisita sa mga kamag-anak na magkakasama sa tirahan) nang walang mga mask maliban kung sinuman sa mga taong iyon o sinumang kasama nila sa tirahan ay may dagdag na peligro para sa <a href="#">malalang pagkakasakit mula sa COVID-19</a>.</li> </ul> | <p>Dapat ka pa ring magsagawa ng mga hakbang para <a href="#">protektahan ang sarili mo at ang ibang mga tao</a> sa maraming sitwasyon, tulad ng pagsusuot ng mask, pagpapanatiling 6 na talampakan man lang ang layo mula sa ibang tao, pag-iwas sa matataong lugar, at mga espasyong hindi mabuti ang bentilasyon. Gawin ang mga pag-iingat na ito kailan ka man:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasa publiko</li> <li>• Nakikipag-salo-salo sa mga hindi nabakunahang tao mula sa mahigit isang sambahayan</li> <li>• Bumibisita sa hindi nabakunahang tao na may dagdag na peligro ng <a href="#">malalang sakit mula sa COVID-19</a> o nakatira kasama ng taong nasa dagdag na peligro.</li> </ul> |

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung napasama ka sa taong may COVID-19, hindi mo kailangang lumayo sa ibang tao o magpasuri maliban kung may sintomas ka.</li> </ul> |  |
|---|--|

### **Magsuot ng mask na natatakpan ang ilong mo at bibig at ipirmi ito sa ilalim ng baba mo**

Magsuot ng mask kapag nasa paligid ng ibang tao, at pumili ng isa na:

- May 2 o higit pang mga patong ng nalalabhang tela
- Ganap na natatakpan ang iyong bibig at ilong at nakapirmi sa ilalim ng baba mo
- Maayos ang lapat sa gilid ng iyong mukha at walang mga puwang
- May wire para sa ilong para mapigilan ang paglabas ng hangin sa itaas ng mask
- Walang exhaust valve o vent na nagpapahintulot sa mga particle na lumabas
- Kung gumagamit ng gaiter, siguruhin na may 2 patong man lang ito o maaaring matupi para gumawa ng 2 patong at natatakpan nito ang buong bibig at ilong
- Hindi mapapakitan ng face shield ang paggamit ng face mask

### **Manatiling 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao na hindi mo kasama sa tirahan**

- Kapag lalabas sa publiko, matatiling 6 na talampakan man lang ang layo mula sa ibang tao at magsuot ng mask.

### **Iwasan ang matataong lugar at mga loob na espasyong hindi mabuti ang bentilasyon**

- Iwasan ang matataong espasyo sa loob.
- Siguruhin na ang mga espasyo sa loob ay may maayos na bentilasyon sa pamamagitan ng pagpasok ng hangin mula sa labas hangga't maaari.
- Sa pangkalahatan, ang pananatili sa labas at sa mga espasyong may mabuting bentilasyon ay nakakabawas sa peligro ng pagkalandad.

### **Madalas linisin ang mga kamay mo**

- Madalas linisin ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo, lalo na matapos malagay sa pampublikong lugar o matapos suminga, umubo, o bumahing.
- Laging mas mainam ang sabon at tubig, pero kung ang sabon at tubig ay hindi handang magamit, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol. Takpan ang lahat ng ibabaw ng mga kamay mo at pagkuskusin ito hanggang tuyo na ang pakiramdam nito.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong at bibig gamit ang mga kamay na hindi nahugasan.

### **Gumawa ng personal na pangsuportang network na binubuo ng ilang pinagkakatiwalaang indibiduwal na makakatulong sa iyo**

Magtalaga sa kanila ng mga praktikal na bagay na magagawa nila para tumulong. Maaaring makatulong sila sa iyo sa mga errand, pabili ng mga grocery, at pag-o-online shopping. Dapat ka nila regular na tawagan sa telepono o mga video call para masiguro ang kabutihan ng kalagayan mo. Ibahagi ang iyong pangkalusugan at medikal na impormasyon sa kanila at siguruhin na alam nila kung paano ka matutulungan.

### **Gumawa ng plano sa pag-aalaga**

Binubuod ng plano sa pag-aalaga ang iyong mga medikal na kundisyon, mga gamot, mga tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan, mga pang-emerhensiyang kontak, at mga opsiyon sa pangangalaga sa katapusan ng buhay. Kumpletuhin ang iyong plano sa pangangalaga sa pagkonsulta sa iyong doktor, at kung kailangan, sa tulong ng miyembro ng pamilya. Magpasya kung sino ang mag-aalaga sa iyo kung magkasakit ka. Siguruhin na naiintindihan nila ang iyong mga medikal na pangangailangan at may kopya ang iyong plano sa pag-aalaga. Ang CDC ay may patnubay sa pagbuo ng [plano sa pag-aalaga](#) at isang [mapupunang form ng plano sa pag-aalaga](#) para tulungan ka.

## Magkaroon ng 1-buwang supply ng mga gamot at 2-linggong supply ng pagkain at mga supply

Para maiwasan ang mga hindi kailangang biyahe, magkaroon ng **1-buwang supply ng mga gamot at 2-linggong supply ng pagkain at mga supply**.

- Kasama sa 1-buwang supply ng mga de-resetang gamot ang mga over-the-counter na gamot tulad ng mga gamot sa ubo, mga gamot na pampababa ng lagnat, termometro at ibang medikal na supply o kagamitan.
- Kasama rin ng 2-linggong supply ng pagkain ang tubig, mga supply na panlinis ng bahay at pang-disinfect, sabon, mga produktong papel, at mga gamit para sa personal na kalinisan.

## Mga Karagdagang Dulugan

- Center for Disease Control: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- American Red Cross: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- National Institute on Aging [at nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)
- Tumawag sa 211 para sa mga lokal na dulugan. O pumunta sa [211search.org](https://www.211search.org). Tingnan ang [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) para sa mga lokal na dulugan
- AARP sa [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus) at [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf)
- Hanapin ang lokal mong food bank sa [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Tumawag muna para tingnan ang mga pangangailangan
- Para makipag-ugnay para sa libreng 24/7 na pagpapayo o suporta, tumawag o mag-text sa [Disaster Distress Helpline](https://www.disasterdistresshelpline.org) sa 1-800-985-5990
- Kung masyado kang nadadaig ng mga emosyon, tulad ng kalungkutan, depresyon, ligalig, o gusto mong saktan ang sarili mo o ang ibang tao, tumawag sa 911 o sa National Suicide Prevention Lifeline sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)