

OMG! Sign(s) na ba 'to? Mga dapat gawin kung may sintomas ng COVID-19

Ubo, sipon, at lagnat—dati lahat ng 'to normal lang na maranasan ng isang tao. Pero simula nang kumalat ang [COVID-19](#), mag “ehem” ka lang kakabahan ka na, bumahing ka lang mag-ooverthink ka na agad, tapos nilagnat ka lang gusto mo na agad magpa-ospital. Panay iwas ka na rin sa mga taong umuubo o may sipon at naka-double [mask](#) ka na rin. Nakakapraning 'no?

Maraming [sintomas ng COVID-19](#) ang kapareho ng tipikal na trangkaso, kaya dapat mas alerto ka sa pag-check at pag-recognize ng mga signs. Narito ang ilan sa mga urgent na pwede mong gawin kapag feel mo may mga symptoms ka ng COVID-19:

1. Mag-isolate agad.

Sa oras na makaranas ng sintomas gaya ng ubo, sipon, pananakit ng ulo, at lagnat, 'wag nang magpatumpik-tumpik pa at mag-isolate na kaagad. Kung ikaw ay bakunado na, manatili sa bahay at ihiwalay ang sarili sa ibang miyembro ng pamilya hanggang pitong araw kung may mild na sintomas. Kung hindi bakunado, mag-isolate sa loob ng sampung araw. Kahit ano pa ang iyong vaccination status, mag-isolate naman ng sampung araw kung moderate ang sintomas, at 21 na araw kung malala ang sintomas o kung immunocompromised— ibig sabihin, kung dating meron nang karamdaman.

Kung masikip ang inyong bahay at wala kang lugar kung saan pwedeng magkulong, mag-mask sa lahat ng oras lalung-lalo na kung kaharap ang kapamilya. Malaking tulong na rin ito para maiwasan ang hawaan.

Ipaalala sa iyong close contacts na sila din ay dapat mag-quarantine at 'di muna haharap sa ibang tao. Kung bakunado sila, huwag munang lalabas hanggang limang araw. Kung di naman bakunado, gagawin nila ito ng 14 days. Sa oras na sila ay makaramdam ng sintomas, mare-reset ang kanilang pagbibilang at dapat nilang sundin ang guidelines na nabanggit sa itaas.

2. Magpa-test agad.

Para makasiguro at para na rin sa peace of mind mo at ng mga nakasalamuha mo, magpa-test na kaagad. May mga diagnostic centers na nag-ooffer ng home service o drive-thru na mga RT-PCR test at mayroon ding mga nagbebenta ng rapid antigen test kits na pwedeng gawin nang mag-isa at may resulta agad in 15 minutes!

Kung medyo tight sa budget, may mga [libreng RT-PCR tests](#) din ang Research Institute for Tropical Medicine (RITM) at pwede kang magpa-schedule ng appointment sa kanila. May libreng teleconsult din sila na ino-offer kung kailangan mo ng makakausap na health professional.

3. Mag-report agad.

Mahalaga ring mag-report agad sa barangay o sa local health office ng inyong lugar kung magpositibo ka sa virus. Sa ganitong paraan ay mamo-monitor nila ang lagay mo. Marami pa rin sa mga ito ang nagbibigay ng libreng gamot at vitamins.

Bukod sa tatlong nabanggit, maganda ring sundin ang iba pang mga tips mula sa [Gabay para sa COVID-19 booklet](#) ng Department of Health kung may nararamdamang sintomas ng COVID-19:

1. **Maghugas ng kamay at laging mag-sanitize** para iwas kalat ng virus mula sa mga surfaces na mahahawakan mo.
2. **Magpahinga nang mabuti at uminom ng maraming tubig** para mas lumakas ang immune system at para hindi ka ma-dehydrate.
3. **Gumamit ng sariling kubyertos tulad ng kutsara, tinidor, baso, plato at maging mga tuwalya** para makaiwas na makahawa ng iba pang mga kasama sa bahay.
4. **Uminom ng vitamins** katulad ng Vitamin C at D para di lumala ang mga sintomas **at mga over-the-counter na gamot** para sa sakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, o pananakit ng katawan **kung kinakailangan**.
5. **Bantayan ang mga sintomas** at magpadala sa pinakamalapit na ospital kung lumalala ang mga ito.
6. **Ipaalam sa mga naging close contact mo na may mga sintomas ka** para makapag-isolate at makapagpa-test din sila.

#MalayaAkongMaging LIGTAS

Ang hassle magkasakit 'no? Pero mas madali itong i-manage kapag responsable tayo hindi lang para sa mga sarili natin kundi pati na rin para sa mga taong nakapaligid sa atin.