

## Tanggapan para sa konsultasyon habang nagpapagaling

Mga katanungan • konsultasyon hinggil sa pangkalusugan habang nagpapagaling, paano gugulin ang oras, atbp.

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

Oras: 9:00 am-5:00 pm

TEL : — — —

Public Health Center

**Coronavirus Infection (COVID-19)**  
新型コロナウイルス感染症

**Para sa mga nagpapagaling sa bahay**  
自宅療養される方へ

Ang manual na ito ay para sa mga nagpositibo sa pagsusuri at na-diagnose bilang asymptomatic o may banayad na impeksyon.

## 1 Mangyaring alagaan ang iyong sarili sa bahay

Kahit wala kang anumang mga sintomas, ang pakikisalamuha sa mga tao ay maaaring magdulot ng pagkalat ng impeksyon, kaya t mangyaring huwag lumabas at magpagamot sa bahay. Kung nakatira kasama ang pamilya sa bahay, kailangan mong maging maingat upang hindi sila mahawaan.

## 2 Panahon ng pagpapagamot

Batay sa abiso ng Ministry of Health, Labor and Welfare, ang panahon ng paggamot ay 10 araw pagkatapos ng simula ng petsa na naramdaman ang sintomas (para sa mga asymptomatic o sa mga hindi malinaw ang petsa ng pagsisimula ng sintomas, ang petsa ng pagkolekta ng sample na nauugnay sa positibong kumpirmasyon), at para sa mga may sintomas, makalipas ang 72 oras pagkatapos gumaan ang mga sintomas (hanggang ika-11 araw)

## 3 Paghahanda ng kapaligiran para sa pagpapagaling sa bahay

### «Paghahanda ng kapaligiran para sa pagpapagaling»

- Kung may kasamang nakatira sa bahay, mangyaring gumamit ng isang pribadong silid upang maiwasan ang madalas na pakikisalamuha.
- Maghanda ng mga suplay na kinakailangan para sa pagdisimpekto ng mga karaniwang lugar tulad ng palikuran, paliguan (bathtub), atbp., para sa mga taong may kasamang nakatira sa bahay.

### «Paghahanda ng mga gamot»

- Kung may anumang mga gamot na iniinom, mangyaring maghanda nito para sa 3 linggo at kumonsulta sa iyong doktor upang hindi ka maubusan ng mga gamot habang nagpapagaling sa bahay.

### «Tungkol sa pagkain at pang-araw-araw na pangangailangan»

- Kapag ginagamit ang delivery service para sa pagkain at pang-araw-araw na pangangailangan, mangyaring isaalang-alang ang paraan ng pagtanggap upang hindi direktang magkaroon ng contact sa magdideliver nito (tulad ng paglalagay nito sa harap ng bahay).

### «Tungkol sa food delivery service»

- May inilaan ang \_\_\_\_\_ na food delivery service sa mga taong nagpapagamot sa bahay. (mga detalye ay nakasaad sa 6).

## 4 Ano ang dapat gawin sa panahon ng paggagamot

- Mangyaring huwag lumabas sa panahon ng paggagamot.
- Suriin ang iyong kalusugan araw-araw.
- Mangyaring sukatin at itala ang temperatura ng katawan dalawang beses, umaga at gabi, araw-araw.
- Isang beses sa isang araw ay tatanungin ka ng tauhan ng Health Center tungkol sa kondisyon ng iyong kalusugan tulad ng temperatura ng katawan, ubo, sipon, pakiramdam ng pagod, hirap sa paghinga at iba pa, mangyaring pakiiulat ang mga ito.
- Kung may pagbabago sa inyong mga sintomas, mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa tauhan ng Health Center.

## 5 Pag-iingat para sa paggagamot sa bahay

- Regular na i-ventilate ang silid.
- Mangyaring huwag tumanggap at huwag magpapasok ng mga bisita mula sa labas.
- Disimpektahan ang anumang bagay na hinawakan ng “home care recovery” isang beses o higit pa sa isang araw.
- Mahigpit na isara ang plastik ng basura sa panahon ng paggagamot at itapon ito bilang pangkara niwang basura.
- Ang pag-inom ng alak at paninigarilyo sa panahon ng paggagamot ay mahigpit na ipinagbabawal dahil maaari itong makasagabal sa pagkuha ng wastong kondisyon ng iyong kalusugan at maaaring maging sanhi ng paglala ng mga sintomas.

## 6 Tungkol sa food delivery service

Nagbibigay kami ng food delivery service (wala itong bayad) sa mga taong nagpapagamot sa bahay, upang matuunan nila ang kanilang paggamot nang hindi lumalabas ng bahay.

- Magdadala ng pagkain 3 beses sa isang araw, hanggang sa katapusan ng panahon para sa paggagamot sa bahay.
- Ang mga menu ng pagkain ay ayon sa edad, atbp., isinasaalang-alang din ang balanseng nutrisyon.
- Ang paghahatid ay sa pamamagitan ng 「oki-hai」 na inilagay sa pintuan upang maiwasan ang direktang pakikipag-ugnayan sa mga “home care patients” . Bilang karagdagan, disposable na lalagyan, kutsara, tinidor, atbp., ang gagamitin sa mga ihahatid na pagkain.
- Kapag nagluluto at naghahatid, palagi kaming sumusunod sa Food Sanitation Law at iba pang kaugnay na mga batas at regulasyon, at gumagawa ng mga hakbang upang maiwasan ang pinsala sa kalusugan tulad ng pagkalason sa pagkain,

## 7 Tungkol sa pagtatapos ng paggagamot

Ipapaalam namin sa inyo ang tungkol sa inaasahang petsa ng pagtatapos ng paggagamot sa petsa kung kailan uumpisahan ang paggagamot. Kung sa tingin ninyo ay mabuti na ang inyong pakiramdam at wala ng sintomas, aabisuhan ka namin ng pagtatapos ng paggamot sa ika-10 araw. Sa Lungsod ng \_\_\_\_\_, ang desisyon na tapusin ang paggamot ay batay sa siyentipikong batayan ng pinakabagong pananaliksik sa akademiko, at kung walang mga sintomas tulad ng pag-ubo o lagnat sa huling 3 araw sa loob ng 10 araw, ang paggagamot ay matatapos nang hindi ginagawa ang PCR test. ( Ang abiso mula sa Ministry of Health, Labor and Welfare ay nagpapahintulot din sa pagtapos ng paggagamot sa parehong epekto).

## 8 Kasunod na hakbang pagkatapos gumaling

Sa mga bihirang kaso, ang ilang mga pasyente ay nagpopositibo nang maraming beses. Upang maiwasan na maging positibong muli at makahawa ng mga tao na nasa iyong paligid, mangyaring gawin ang mga sumusunod sa loob ng 4 linggo pagkatapos ng iyong paggaling.

### «Sanayin ang sarili na gawin ang mga sumusunod»

- Maghugas ng kamay gamit ang sabon o gumamit ng alkohol.
- Sanayin ang wastong pag-ugali sa pag-ubo (gamit ang mask, tissue, panyo, sa manggas ng inyong damit, gamit ang inyong braso, atbp.,

### «Subaybayan ang inyong kalusugan»

- Mangyaring suriin ang temperatura ng inyong katawan araw-araw upang makumpirma kung meron o walang lagnat (37. 5℃以上)

### «Kapag nagkaroon ng sintomas tulad ng lagnat, ubo, atbp.»

- Makipag-ugnayan kaagad sa pinakamalapit na Health Center at sundin ang anumang mga tagubilin at magpatingin sa doctor kung kinakailangan.
- Mangyaring ipaalam sa pinakamalapit na Health Center o sa doktor, sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono na nagpostibo ka dati sa COVID-19 at sumailalim sa “home care recovery” .

## 9 Mga pag-iingat para sa mga may kasamang nakatira sa bahay

- Limitahan ang pakikipag-ugnayan sa pasyente hangga t maaari
- Dalasan ang paghuhugas ng kamay
- Siguraduhin na ang lahat ng kasama sa bahay ay nagsusuot ng mask.
- Disimpektuhan ang mga bagay na hinawakan ng pasyente, gaya ng doorknob, atbp., ng alkohol.
- Kapag nagkaroon ng sintomas tulad ng lagnat, makipag-ugnayan kaagad sa pinakamalapit na Health Center at sundin ang anumang mga tagubilin at magpatingin sa doctor kung kinakailangan.
- Huwag gamitin ang mga gamit sa pagkain (plato, kutsara, tinidor, baso), tuwalya, atbp., ng pasyente. Hugasan/ labhan ang mga ito ng regular na sabon, gayundin ang mga damit, sapin at kumot at patuyuin ng maigi.
- Mangyaring magsuot ng mask at gumamit ng guwantes kapag naglilinis ng anumang bagay na ginamit ng pasyente, gaya ng sinuot na damit, atbp., na maaaring kontaminado ng “body fluid” ng pasyente.
- Kung maaari ay huwag gamitin ang palikuran, paliguan, atbp., na inilaan para sa pasyente, ngunit kung ito ay ginagamit din ng mga tao na kasama sa bahay, mangyaring linisin ito ng mabuti at siguraduhin na may benti lasyon, at ang pasyente ang huling gagamit sa paliguan/bathtub.
- Mangyaring huwag magpapasok ng ibang tao sa inyong bahay at mag-ingat na huwag magkaroon ng direktang pakikipag-ugnayan sa mga taong nagdideliver, atbp.