



Mga Madalas Itanong - Ano ang magagawa ko para maprotektahan ko ang aking sarili kung nasa mas mataas na panganib ako ng malubhang karamdaman mula sa COVID-19 o mas mataas na panganib ng pagkakalantad sa COVID-19?

Na-update noong Disyembre 3, 2020

Ang sumusunod na FAQ ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco para sa paggamit ng mga lokal na pasilidad, at ipo-post sa <http://www.sfgdcp.org>. Maaaring baguhin ang impormasyon.

AUDIENCE: Makikita ang FAQ na ito sa sumusunod na [direktang link](#)

Ano ang magagawa ko para maprotektahan ko ang aking sarili kung nasa mas mataas na panganib ako ng malubhang karamdaman mula sa COVID-19 o mas mataas na panganib ng pagkakalantad sa COVID-19?

Una, **sundin ang lahat ng payo** sa [“Paano mapapababa ng mga tao ang kanilang panganib ng pagkakaroon ng sakit at paano mapipigilan ang paglaganap ng COVID-19?”](#). Bilang karagdagan sa mahahalagang hakbang na iyon, kung nasa mas mataas na panganib ka ng malubhang karamdamang COVID-19 (tingnan ang [Sino ang nasa mas mataas na panganib?](#)), o mga sitwasyong mas malaki ang posibilidad na mahawa tulad ng pananatili sa mga indoor kasama ng mga taong walang suot na mask (gaya ng mga restaurant o pamublikong transportasyon), maaari mong isaalang-alang ang 4 na karagdagang pag-iingat na ito: 1) pagsusuot ng [proteksyon sa mata](#) bilang karagdagan sa mask, 2) pagsusuot ng [N95 respirator](#) (tinatawag ding N95 mask) sa halip na telang face mask, 3) pagsusuot ng mask sa bahay at paghiling sa ibang tao sa sambahayan na magsuot ng mask sa bahay, at 4) pagpapabakuna laban sa trangkaso at pananatiling updated sa mga pagpapabakuna.

Bakit kailangang idagdag ang proteksyon sa mata sa mga mask? Kumakalat ang COVID-19 kapag ang mga tao ay nakalanghap, naubo, o nabahing ang virus at pumasok ito sa iyong katawan sa pamamagitan ng paglanghap nito, sa iyong mga mata, bibig, o ilong. Maaaring maging ruta ng impeksyon para sa COVID-19 ang iyong mga mata, posibleng mula sa isang taong may impeksyon kapag umubo, bumahing, o tumawa siya. Maaari ka ring malantad sa pamamagitan ng paghawak sa iyong mga mata gamit ang mga kamay mo na nakontamina ng COVID-19.

Ano'ng uri ng proteksyon sa mata ang dapat kong gamitin? Ang isang face shield o mga goggle (pero hindi mga regular na salamin) ay maaaring makapagbigay ng karagdagang proteksyon laban sa mga uri ng mga posibleng pagkakalantad ng mata na ito. Kung kaya't, ang mga indibidwal, lalo na iyong mga mas mataas ang panganib na malantad o ng malalang sakit mula sa COVID-19, ay maaaring magpasyang magsuot ng proteksyon sa mata, **dagdag pa sa pagsusuot ng mask**, bilang karagdagang ng proteksyon.

Kinikilala namin na may kasalukuyang debate sa kung ano ang mga pinakamabisang uri ng proteksyon sa mata - mga face shield, goggle, o salaming idinisenyo para sa kaligtasan. Para sa karamihan, ang pinaka-available at kumportableng opsyon sa proteksyon sa mata ay ang pagsusuot ng face shield sa ibabaw ng kanilang telang pantakip sa mukha.



Dapat ba akong gumamit ng N95 mask sa halip na telang face mask? Narinig ko na para sa mga healthcare worker ang mga ito. Nagbibigay ang mga N95 mask ng karagdagang proteksyon laban sa virus ng COVID-19 na maaaring makalusot sa iba pang uri ng pantakip sa mukha. Mangyaring alalahanin na para mabisang makapagtulungan para mapigilan ang COVID-19, dapat na maayos na nakasuot ang mga NIOSH-certified N95 mask sa iyong mukha. Para sa impormasyon sa kung paano makakuha ng tamang sukat na N95, tingnan ang higit pa sa: [Mga Resource para sa Mga Medikal na Pagsusuri at Mga Resource para sa Pagsubok ng Sukat ng N95](#). Hindi para sa lahat ang N95 mask, hindi ito idinisenyo para sa mga bata, at dinaragdagan nito ang pangangailangan sa paghinga, na maaaring magpahirap sa pagsusuot nito sa loob ng mahabang oras. Kung mas lalala ang pakiramdam mo dahil sa pagsuot ng N95 mask, huwag magsuot nito. Para sa karagdagang impormasyon kung paano suotin ng maayos at ligtas ang N95 respirators, tingnan sa <https://www.sfdph.org/dph/files/ig/Tips-COVID-19-N95instructions.pdf>

Ang mga N95 mask na available para sa publiko ay hindi mga “surgical” na N95, na sa mga lugar lang ng pangangalagang pangkalusugan mabibili, kaya hindi nito mapapababa ang supply ng mga surgical na N95 para sa mga healthcare worker. Makakatulong ang ilang employer at ilang samahan ng trade sa pagbebenta ng mga N95 para matiyak na wastong napatunayan ang mga ito.

Sino ang dapat na magsuot ng pantakip sa mukha sa bahay? Nagbibigay ang mga pantakip sa mukha ng pinakamahusay na proteksyon sa ibang tao, pero maaaring may mga benepisyo rin para sa taong nagsusuot nito. Pinoprotektahan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha ang ibang tao dahil pinipigilan nito ang virus ng COVID-19 sa pagpunta sa mga taong nasa paligid mo. Gayunpaman, ipinapakita sa pinakabagong pananaliksik na may naibibigay ring proteksyon ang mga pantakip sa mukha sa mga taong nagsusuot ng mask, malamang na sa pamamagitan ng pagbabawas ng dami ng virus na maaaring masagap ng nagsusuot. Kung nagsusuot ng mask ang mga tao kapag nahawahan sila, may ilang ebidensya na nagpapakita na maaari silang maprotektahan ng mask mula sa pagkakaroon ng malubhang karamdaman. Kung ikaw ay nasa [mas mataas na panganib](#) at nakatira ka kasama ng ibang tao, maaari mong isaalang-alang ang pagsusuot ng mask sa bahay para sa karagdagang proteksyon. Maaari mo ring isaalang-alang ang paghiling sa iyong sambahayan na magsuot ng mask, lalo na sa mga miyembro ng sambahayan na lumalabas para sa trabaho at nalalantad sa publiko.

Dapat ba akong magpabakuna laban sa trangkaso? Mas malalantad ba ako sa mas malaking panganib ng COVID-19 sa pamamagitan ng pag-alis sa bahay para magpabakuna laban sa trangkaso? Mahalagang paraan ang bakuna laban sa trangkaso para maprotektahan ang iyong sarili, lalo na sa panahon ng pandemya ng COVID-19. Maraming provider ng pangangalagang pangkalusugan at iba pang site, gaya ng parmasya, ang nagbibigay ng mga bakuna laban sa trangkaso habang pinapanatili ang pagdistansya sa ibang tao at pangangailangan ng mga mask, o pati na rin ang pagbibigay ng mga outdoor o drive-up na opsyon. Isang mahalagang paraan ang pagpapabakuna laban sa trangkaso para maiwasan ang impeksyon na maaaring katulad ng COVID-19. Ang pananatiling updated sa mga pagpapabakuna ay isang mahusay na paraan para protektahan ang iyong kalusugan.