

Abril 16, 2021

TUNGKOL SA: Mga Paalala sa Pag-iwas sa COVID-19

Minamahal naming Mga Mag-aaral, Pamilya at Tauhan,

Nakakataba ng puso ang makita ang muling pagbabalik ng mas maraming mag-aaral, guro at tauhan sa silid-aralan. Naging mahusay ang paghahanda ng mga pasilidad ng iyong paaralan at pamumuno para malugod na masalubong ang muling pagbabalik ng mga tao sa campus. Nananatiling bahagyang mababa ang bilang ng kasong nauugnay sa mga paaralan, ngunit nangyayari pa rin ang mga ito. Sa kadahilanang iyon, nais naming magbahagi ng ilang mahahalagang paalala.

Manatili sa Bahay Kapag May Sakit

Nagsisimulang makakita ang mga contact tracer sa Snohomish Health District (Distrito ng Kalusugan ng Snohomish) ng lumalaking bilang ng kaso sa mga taong pumunta sa mga sports event, trabaho o pagtitipon habang may sintomas sila. May lagnat o ubo ang ilan, habang inakala naman ng iba na may allergy lamang sila. Kung masama ang pakiramdam mo o ng iyong mag-aaral, mangyaring manatili sa bahay hanggang sa bumuti ang mga sintomas.

Magpasuri

Sa kasamaang-palad, nakakarinig din kami ng mga ulat tungkol sa mga magulang o kaibigang nag-uudyok sa mga tao na hindi magpasuri para maiwasan ang panahon ng pagbubukod o pag-quarantine. Hindi namin sapat na mabigyang-diin kung gaano kahalaga ang pagsusuri, pagbubukod ng mga kaso, at pag-quarantine ng mga nakasalamuha sa ating laban sa virus na ito. Hindi natin mahihinto ang paghawa o mapipigilan ang ibang taong magkasakit kung wala ang mga ito.

Maaaring kabilang sa mga sintomas ng COVID ang isa o higit pa sa mga sumusunod:

- Lagnat
- Panginginginig
- Ubo
- Kahirapan sa paghinga
- Kapaguran
- Pananakit ng mga muscle (kalamnan) o katawan
- Sakit ng ulo
- Namamagang lalamunan
- Sipon o pagbara ng ilong
- Bagong kawalan ng panlasa o pang-amoy

Kung nagkaroon ka ng mga sintomas, kahit na nabakunahan ka na o hindi pa, humingi ng pagsusuri mula sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, klinika o botika, o bisitahin kami online sa www.snohd.org/testing. Maaaring makipag-ugnayan ang mga taong walang access sa internet o nangangailangan ng tulong sa wika sa call center ng Health District sa 425.339.5278 para magpaskedyul ng appointment para sa pagsusuri. Bukas ang call center na ito mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m. tuwing Lunes hanggang Biyernes. Maaaring mag-iwan ng mensahe ang mga tatawag pagkatapos ng oras ng tanggapan o tuwing Sabado at Linggo para mabalikan sila sa susunod na araw ng tanggapan.

Dapat manatili sa bahay at malayo sa iba ang mga tao hanggang sa lumabas na ang mga resulta, o para humingi ng medikal na pangangalaga kung kinakailangan.

Pagbubukod at Pag-quarantine

Dapat humingi ng pagsusuri sa loob dapat ng 3-5 araw pagkatapos ng kanyang huling pagkakalantad ang sinumang naabisuhang malapit na nakasalamuha siya at kakailanganin niyang mag-quarantine.

Gayunpaman, dapat sundin ang tagal ng panahon ng pag-quarantine ng isang tao ayon sa itinakda ng pampublikong kalusugan, mga employer at/o paaralan, anuman ang mga resulta ng pagsusuri.

Nakakatanggap din kami ng mga kahilingan mula sa mga mag-aaral at magulang na iapela ang kanilang pag-quarantine o ng pagkalito dahil sinabihan sila ng klinika o provider na hindi na nila kailangang gawin ito. Ang pagsusuri ay pahiwatig lamang ng kalagayan sa oras na iyon, ngunit ipinakita ng pananaliksik na maaaring magkaroon ng impeksyon hanggang sa 14 na araw matapos ang pagkalantad. Kaya mahalagang mag-quarantine para sa buong panahon ng paglabas ng sintomas (incubation period).

Magpabakuna

Ano ang hindi kasama sa mga kinakailangan sa pag-quarantine para sa mga may nakasalamuhang may COVID-19? Ang makumpleto ang pagpapabakuna. Hindi na kailangang mag-quarantine ng mga indibidwal na may hindi bababa sa dalawang linggo na ang nakaraan simula noong kanilang huling dosis, sa kondisyong mananatili silang walang sintomas.

Bilang paalala, mayroong ilang paraan para makahanap ng mga available na appointment sa pagpapabakuna:

- Nakalagay ang impormasyon sa pagpaparehistro sa site para sa maramihang pagpapabakuna ng Snohomish County Vaccine Taskforce (Taskforce ng Snohomish County para sa Bakuna) sa <http://bit.ly/snocovaccine>.
- Ini-update ng Department of Health (Departamento ng Kalusugan) ng Estado ng Washington ang page ng vaccine locator (tagahanap ng bakuna) nito sa <https://vaccinelocator.doh.wa.gov> para makapag-search ang mga tao gamit ang kanilang ZIP code.
- Para sa kumpletong listahan ng mga lokasyon ng Federal Retail Pharmacy Program (Pederal na Programa sa Tingiang Botika), bumisita sa www.vaccinefinder.org. Pinapatakbo ng pederal na gobyerno ang Vaccine Finder.

Mayroong ilang mahahalagang paalala sa pagbabakuna sa mga menor de edad:

- Ang Pfizer-BioNTech lamang ang kasalukuyang awtorisadong bakuna sa COVID-19 para sa mga 16 na taong gulang pataas. Awtorisado ang Moderna at Johnson & Johnson para sa mga 18 taong gulang pataas sa panahong ito. Mangyaring siyasin kung anong brand ang available sa isang lokasyon bago gumawa ng appointment.
- Maaaring kailangang humingi ng pahintulot ang mga 16 o 17 taong gulang mula sa magulang o tagapag-alaga para makuha ang bakuna. Maaaring may magkakaibang pangangailangan ang mga provider para sa pagdokumento ng pahintulot, kaya mangyaring tumawag nang mas maaga para malaman kung ano ang kinakailangan.
- **Mangyaring huwag humingi o magpaiskedyul ng mga appointment para sa mga hindi kwalipikadong menor de edad.**

Para sa mga lokasyon ng maramihang pagpapabakunang pinapatakbo ng Snohomish County Vaccine Taskforce, maaaring mabakunahan ang mga 16 na taong gulang pataas nang may pahintulot mula sa magulang o tagapag-alaga para sa bakuna ng Pfizer. Kailangang samahan ng magulang na nasa wastong gulang o ligal na tagapag-alaga ang sinumang wala pang 18 taong gulang sa appointment sa pagpapabakuna para pirmahan ang form ng pahintulot sa mismong lokasyon ng pagpapabakuna. Dapat din silang magdala ng pagkakakilanlang nagpapakita ng edad para sa menor de edad, tulad ng lisensya sa pagmamaneho o sertipiko ng kapanganakan.

Kasalukuyang isinasagawa ang mga pagsubok sa bakuna para sa mga mas bata. Nakakatuwa at binibigyan tayo ng pag-asa ng lahat ng balitang ito, ngunit ang ibig sabihin din nito ay malayo pa tayo sa pagkakaroon ng mga bakuna para sa lahat ng edad. Nananatiling pangunahing priyoridad namin ang pang-emergency na pagsisikap na mabakunahan ang lahat ng taong nasa wastong gulang sa county.

Hangga't hindi pa inaawtorisahan ng FDA ang mga bakuna para sa mga 15 taong gulang pababa, mahalagang siguraduhin ng mga kabataan, pamilya at tauhan na patuloy na nasusunod ang mga hakbang sa pag-iwas para sa pampublikong kalusugan. Ang ibig sabihin nito ay ang paglilimita sa mga panlipunang pagtitipon, pagsusuot ng mask at pagpapanatili ng distansiya mula sa ibang taong hindi kasama sa bahay—sa bawat oras—at madalas na paghuhugas ng mga kamay o paggamit ng hand sanitizer.

Taos-puso,
Chris Spitters



Christopher Spitters, MD, MPH
Opisyal sa Kalusugan