



USAID

COVID-19 HOME CARE POCKET GUIDE



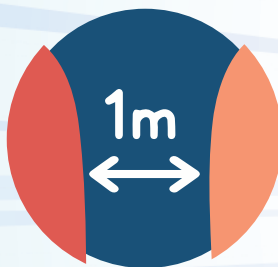
PAANO AKO MAKAKAIWAS SA COVID-19?



Magsuot ng mask at face shield



I-sanitize ang mga kamay



Dumistansya nang isang metro at limitahan ang pisikal na interaksyon



Siguraduhin ang magandang bentilasyon at air flow



Magpabakuna para sa dagdag na proteksyon.

Mag-ingat lalo na kung may kasama sa bahay na matanda, bata, sanggol, o mga may karamdaman!



PROTEKTAHAN ANG ATING PAMILYA!

Hangga't maari, iwasang lumabas ng bahay kung hindi naman kinakailangan. Posibleng madala natin ang virus pag-uwi galing sa trabaho, sa grocery o palengke, o kung saan man tayo nagpunta. Kung kinakailangang lumabas, gawin ang mga sumusunod:

- ☐ Bantayan kung makakaramdam ng sintomas, at magreport o tumawag agad sa BHERT oras na magkaroon.
- ☐ Magdala lagi ng alcohol o hand sanitizer at extra mask.
- ☐ Bago pumasok sa bahay, mag-disinfect ng sapatos at iwanan sa labas kung maari.
- ☐ Maligo agad at magsuot ng malinis na damit bago makihalubilo sa mga kasama sa bahay. Ilagay agad ang sinuot na damit sa labahan.
- ☐ Sa bahay, i-sanitize ang mga kamay, dumistansya ng isang metro, at siguraduhing may bukas na bintana o pinto para sa daloy ng hangin at magandang bentilasyon.
- ☐ Linisin at mag-disinfect ng mga bagay na madalas hawakan tulad ng mesa, doorknob, kubeta, lababo, at mga gadget.
- ☐ Kung posible, bawasan ang exposure sa iyong pamilya, lalo na sa mga matatanda, bata, at mga may comorbidities.
- ☐ Kamustahin ang ating pamilya. Hikayatin ang pamilya na mag-exercise, kumain ng masustansyang pagkain, at matulog nang sapat.



MAGING TAPAT SA INYONG CONTACT TRACING TEAMS!

Matatalo natin ang COVID-19 kung alam natin kung nasaan ito. Tulungan natin ang mga contact tracers na alamin kung sino at saan ang posibleng apektado ng COVID-19. Kailangang i-monitor ang sinumang maaaring na-expose sa COVID-19 para mapigilan ang patuloy na pagkalat ng virus.

PAANO GINAGAWA ANG CONTACT TRACING?



TRACE

Sa pagsabi ng totoo, kapwa mo, protektado.

I-report sa mga contact tracers ang kasalukuyan mong kalagayan, mga posibleng close contact, at mga lugar na binisita sa mga nakaraang araw.



TEST

Sa pamamagitan ng testing, safety ng komunidad mo ay sigurado.

Malaking tulong ang resulta ng test para siguruhin na wala tayong COVID-19 at safe sa infection ang ating mga close contacts.



ISOLATE

Sa pag-iwas sa tao, mapipigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Kung tayo ay kabilang sa close contacts, dapat tayong mag-quarantine sa loob ng 14 days kahit walang sintomas.

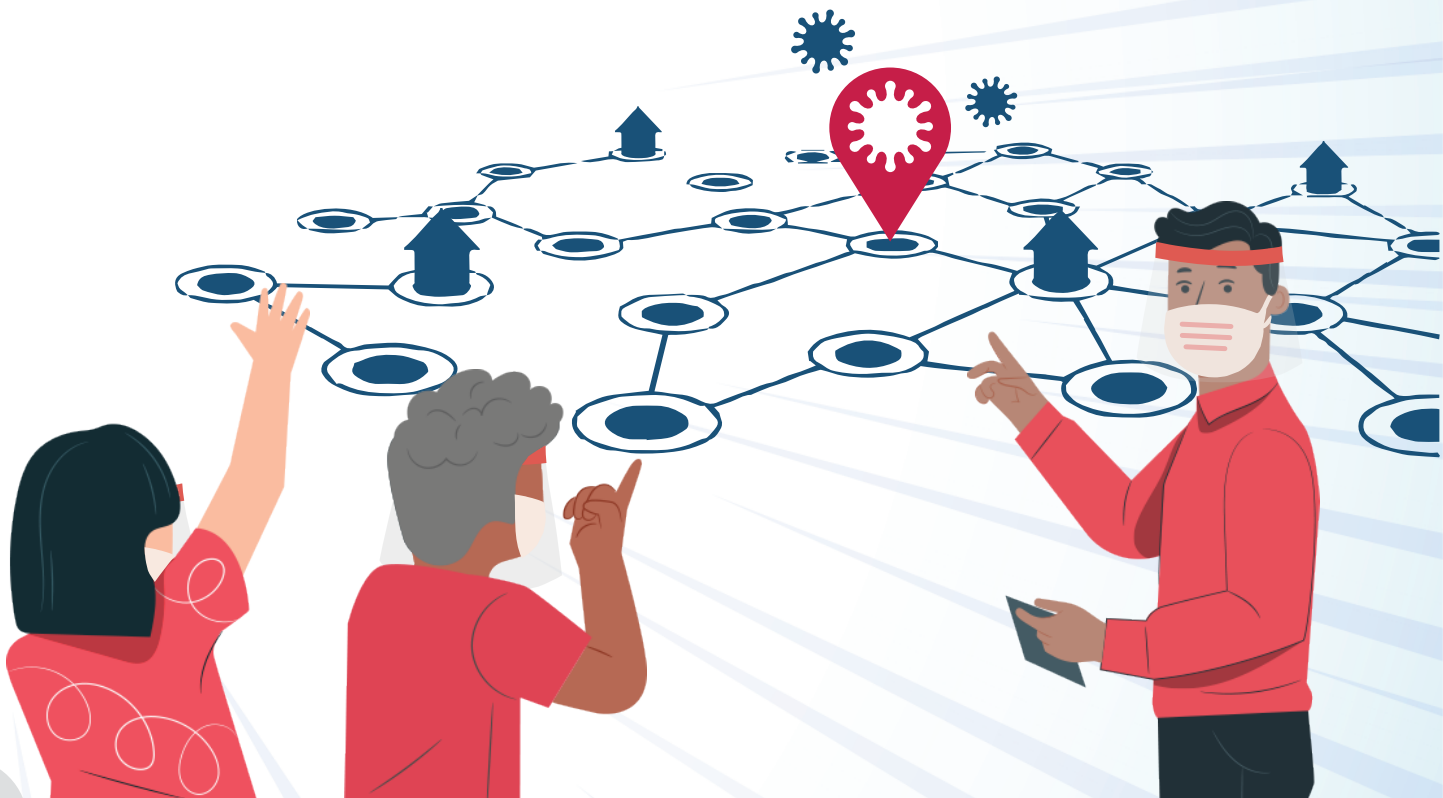
KAKAMPI NATIN ANG CONTACT TRACERS KONTRA COVID-19

Hindi kailangang kabahan, kaibigan.

Makinig sa payo ng mga contact tracers. Sa pamamagitan ng pakikipagtulungan, mananatiling protektado ang ating komunidad sa COVID-19.

Gawin natin ang parte natin.

I-report ang mga close contacts sa nakaraang 5 araw. Sabihin ang iyong totoong kalagayan sa mga contact tracers. Patuloy na sundin ang mga alituntunin para maiwasan ang COVID-19.



PAANO KUNG PINUNTAHAN NG CONTACT TRACER ANG AKING KAPITBAHAY?

Irespeto at tulungan ang ating kapwa. Hindi laging COVID-positive ang isang close contact. Kapag pinuntahan ng contact tracer ang iyong kapitbahay, huwag matakot. Huwag manood, lumabas, at kumuha ng litrato. Huwag maki-tsismis at maniwala sa tsismis.

MAGPA-TEST KUNG IKAW AY ISANG CLOSE CONTACT:

- ☐ May interaksyon sa taong may COVID-19 sa lapit na isang metro ng higit sa 15 minuto
- ☐ May direktang pisikal na interaksyon sa taong probable o confirmed na may COVID-19
- ☐ May interaksyon sa taong may COVID-19 nang walang suot na protective equipment

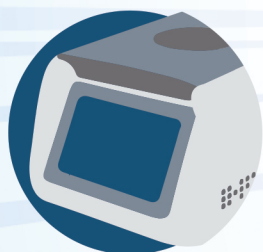
Ipagbigay alam sa BHERT (Barangay Health Emergency Response Team) kung ikaw ay isang close contact.

Ito ay upang malaman ang mga susunod na hakbang:

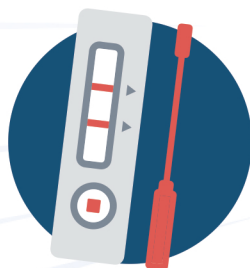
- COVID-19 testing
 - Referral sa isang TTMF (temporary treatment and monitoring facility) o ospital, kung kinakailangan
- Kung may sintomas, sumangguni sa LGU para agarang makapag-schedule ng test.



ANONG TEST ANG MAAARING GAMITIN?



RT-PCR
Pinaka-mainam na test



ANTIGEN

Para sa mga tukoy na lugar na may mataas na kaso ng COVID-19 kung saan kulang ang RT-PCR

KELAN DAPAT MAGPATEST?



huling araw
ng exposure

testing period
para sa walang sintomas

quarantine period (kahit may negatibong resulta)

7 days: fully vaccinated

14 days: unvaccinated

QUARANTINE

ISOLATION

Para kanino?	Mga close contact na walang sintomas	Mga may sintomas o kumpirmadong may COVID-19
Para saan?	Upang i-monitor ang iyong kalagayan	Upang maiwasan ang paghawa sa iba

MGA SINTOMAS NA KAILANGAN BANTAYAN

MILD

Lagnat, ubo, pagkapagod, kawalan ng ganang kumain, pananakit ng kasu-kasuhan; iba pang mga hindi tiyak na sintomas tulad ng pananakit ng lalamunan, baradong ilong, sakit sa ulo, pagtatae, pagkahilo o pagsusuka; pagkawala ng pang-amoy o panlasa bago ang simula ng mga sintomas sa paghinga; at WALANG sintomas ng pulmonya o kakulangan ng oxygen

MODERATE

Bata o matanda na may mga klinikal na sintomas ng banayad na pulmonya.

Matanda o may comorbidity or may ibang karamdaman (tulad ng hypertension, diabetes, at iba pa) na may banayad na sintomas lamang at WALANG sintomas ng pulmonya.

SEVERE

Bata o may matanda na may mga klinikal na sintomas ng matinding pulmonya o matinding impeksyon sa baga.

Bata na may mga klinikal na sintomas ng pulmonya (ubo o hrap sa paghinga) at isa sa mga sumusunod: kakulangan ng oxygen o $SpO_2 < 90\%$, matinding pagkabalisa sa paghinga, o mabilis na paghinga.

CRITICAL

Mga pasyente na nagpa-pakita ng acute respiratory distress syndrome, sepsis at / o septic shock.

Kung nakarararanas ka ng iba pang mga sintomas na nakababahala, agad na tumawag sa inyong BHERT.



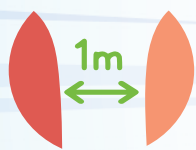
COVID-19 GUIDE SA HOME QUARANTINE / ISOLATION

- 1** Kung may severe o kritikal na sintomas, ikaw ay irerefer sa ospital
- 2** Kung asymptomatic, o may mild o moderate na sintomas, pwedeng mag-isolate sa bahay o pumunta sa TTMF

MAAARI LAMANG MAG-HOME ISOLATION KUNG:

- ☒ Hiwalay ang iyong kwarto sa ibang miyembro ng pamilya
- ☒ May sariling banyo ang kwarto
- ☒ Walang kasamang matanda, bata, o may comorbidities

IWASANG MAKAPANGHAWA!



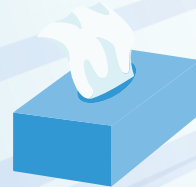
Manatili lamang sa kwarto. Dumistansya ng isang metro, magsuot ng face mask, at i-sanitize ang kamay tuwing may interaksyon sa iba.



Kumain nang tama at inumin ang mga niresetang gamot ng iyong doktor



I-disinfect nang mabuti ang iyong mga kagamitan, at maghugas ng kamay bago at pagkatapos gamitin ang mga ito



Takpan ang bibig at ilong gamit ang tissue kapag umuubo o bumabahing. Itapon ito sa basurahan at agad na maghugas ng kamay



Paalalahanan ang nangangalaga sa iyo na magsuot lagi ng mask kung lalapitan ka



Huwag ipagamit sa iba ang mga personal na gamit tulad ng tuwalya, sapin ng kama, pinggan at kubyertos

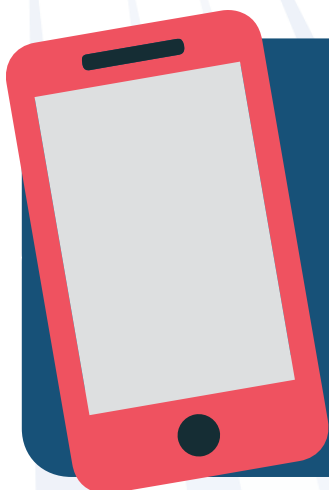
PAGGAMOT SA MILD O MODERATE SYMPTOMS HABANG NASA BAHAY

Kung ikaw ay may lagnat:

- ☒ Bantayan ang temperatura kada apat na oras; maaaring uminom ng paracetamol kung ang temperatura ay lumagpas sa 37.5 degrees celsius, kada apat na oras
- ☒ Maligo araw-araw kung kaya at posible
- ☒ Siguraduhing may magandang daloy ng hangin sa kwarto
- ☒ Huwag magdamit o magkumot ng labis-labis
- ☒ Uminom ng maraming tubig, fresh fruit juices, at mild na tsaa

Kung ikaw ay may ubo at sore throat:

- ☒ Siguraduhin ang pag-inom ng niresetang gamot
- ☒ Umiwas sa mga bagay na maaaring magpalala ng iyong sintomas tulad ng alikabok, pollen, pabango, at balahibo ng hayop
- ☒ Uminom ng maraming tubig
- ☒ Uminom ng salabat o tsaa upang mabawasan ang kati o hapdi ng lalamunan
- ☒ Magmumog ng maligamgam na tubig na may kaunting asin



Kung pipiliin mong magpunta sa isang TTMF, kontakin ang iyong BHERT para sa iyong referral.

Mga dapat dalhin sa TTMF: IDs, cellphone, charger, damit at toiletries pang 14 days, face mask, alcohol, at gamot.

PAANO ALAGAAN ANG TAONG MAY COVID-19?

I-ISOLATE ANG MAY SAKIT

- ☒ Maghanda ng hiwalay na kwarto at ilayo siya sa iba.
- ☒ Siguraduhing maganda ang bentilasyon o air flow at buksan lagi ang mga bintana.

BAWASAN ANG CONTACT SA VIRUS

- ☒ Pumili ng isang tao sa bahay na walang ibang sakit at hindi masyadong lumalabas para maging tagapangalaga ng taong may COVID-19.
- ☒ Magsuot ng medical mask kung kasama ang may sakit.
- ☒ Ihiwalay ang personal na gamit tulad ng tuwalya, sapin ng kama, pinggan at kubyertos ng taong may COVID-19.
- ☒ Linisin at i-disinfect ang mga bagay na madalas hawakan gaya ng table, doorknob, toilet, sink, at electronics.

ALAGAAN ANG MAY SAKIT

- ☒ I-monitor at i-record ang mga sintomas kada araw.
- ☒ Ipainom ang mga nararapat na gamot kung kinakailangan.
- ☒ Siguraduhing nakakapagpahinga at nakakainom ng sapat na tubig ang may sakit.
- ☒ Kumain ng masustansiyang pagkain.
- ☒ Panatilihing malinis ang katawan (maligo o magpunas) araw-araw.

ANO ANG MGA KAILANGANG IHANDA?

- 1** Contact numbers ng BHERT, health centers, hotlines, pamilya, kaibigan, paaralan o opisina
- 2** Gamot, medical masks, at cleaners o disinfectants
- 3** Nakabukod na kwarto o espasyo kung saan nakahiwalay ang may sakit sa iba
- 4** Maghanap ng posibleng tumulong o maatasan sa pagbili ng groceries, transportasyon, pag-aalaga ng bata, at iba pang mga pangangailangan

Confirmed Case ID: _____ Date: ____/____/____ Region: _____

Close Contact Name: _____

Instructions: Monitoring should be done twice a day; once in the morning and once in the afternoon/evening. Indicate the date and go through each item. Put a check if a patient has the symptom upon monitoring in the correct column (AM/PM) and indicate temperature taken (i.e. 38C).

[illegible]

PAANO KO MALALAMAN KUNG TAPOS NA ANG QUARANTINE O ISOLATION PERIOD KO?

Lahat ng mga close contact, kasama na rin ang nag-negatibo sa COVID-19 ay kinakailangan pa ring tapusin ang 14 days na quarantine upang siguraduhing hindi sila nakakahawa sa iba.

	Tagal ng isolation	Saan mag-isolate	Clearance	Kailangan ng retesting?
Asymptomatic	At least 10 araw mula sa paglabas ng positibong resulta	Bahay o sa isang TTMF	Nanatiling walang sintomas sa loob ng 10 na araw mula sa araw ng pagtetest	Hindi
Mild	At least 10 araw mula sa pagkakaroon ng sintomas	Bahay o sa isang TTMF	Nanatiling walang sintomas at clinically recovered sa nakaraang 3 na araw	Hindi
Moderate, severe, o critical	At least 21 araw mula sa unang araw ng pagkakaroon ng sintomas	Ospital	Nanatiling walang sintomas at clinically recovered sa nakaraang 3 na araw	Hindi

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KAPAG AKO'Y NAKARECOVER NA?

Mag-ingat at alagaan ang sarili! Posibleng mahawaan ulit ng COVID-19 o magkaroon pa ng ibang sakit kaya importanteng palakasin natin ang ating resistensya.

Magpahinga, kumain ng masustansyang pagkain, matulog nang sapat, at mag-exercise. Hikayatin din natin ang ating mga loved ones na maging malusog!

MAG-AVAIL NG COVID-19 HOME ISOLATION BENEFIT PACKAGE (CHIBP) MULA SA PHILHEALTH!

SINO ANG PWEDENG GUMAMIT NG CHIBP?

Mga confirmed COVID-19 patients na walang symptoms o may mild symptoms na may kakayanang mag-isolate ayon sa mga sumusunod na criteria:

- ☒ May sarili o nakabukod na kwarto
- ☒ May sarili o nakabukod na banyo o toilet
- ☒ May sapat na airflow o bentilasyon
- ☒ May tagapangalaga o kakayanan makamtan ang pang-araw-araw na pangangailangan

Kapag ang pasyente ay nahihirapang huminga, may pananakit ng dibdib, o may history of illness/health risk factor, ang patient ay hindi maaaring mag-home isolate.

TANDAAN! Dahil sa UHC Law, lahat ng Pilipino ay maaaring mag-avail ng PhilHealth benefits. Kung hindi ka pa rehistrado, magsumite lamang ng PhilHealth Member Registration Form (PMRF) sa iyong healthcare provider.

ANO ANG KASAMA SA CHIBP?

- ☒ Home Isolation Kit
- ☒ Consultation at monitoring services katulad ng teleconsultations at supportive care
- ☒ Patient education katulad ng paano gamitin ang pulse oximeter, mga sintomas na kailangan bantayan, gamot na kinakailangan, at waste disposal at infection control
- ☒ Referral sa mga high level health facilities (kung kinakailangan)
- ☒ Karagdagang clinical support habang nag-aantay ng admission sa higher level facilities (kung kinakailangan)

PAANO MAKATUTULONG ANG BENEFIT PACKAGE?

Ang CHIBP ay makapagbibigay ng karampatang suporta para sa mga COVID-19 positive patients na naka-isolate sa bahay. Kasama dito ang access sa consultation sa mga primary care doctors, clinical and monitoring support, at agarang pag-refer sa mas mataas na pasilidad kung kakailanganin.

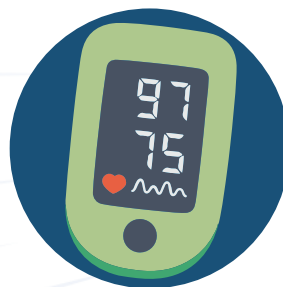
ANO ANG LAMAN NG HOME ISOLATION KIT?



1L 70% alcohol



1 thermometer



1 pulse oximeter



5 face masks



Gamot at vitamins:

18 pcs. Paracetamol

12 pcs. Lagundi tablets
(or equivalent)

6 satchets oral rehydration salts

10 pcs. Ascorbic Acid

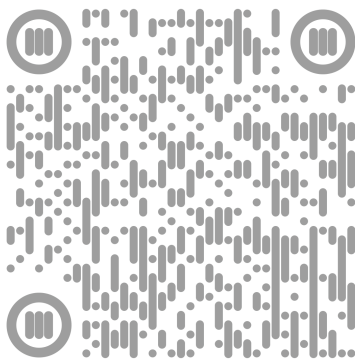
10 pcs. Vitamin D

2 syrup bottles or 10 pcs. of Zinc

PAANO AKO MAKAKA-AVAIL NG BENEFIT PACKAGE?

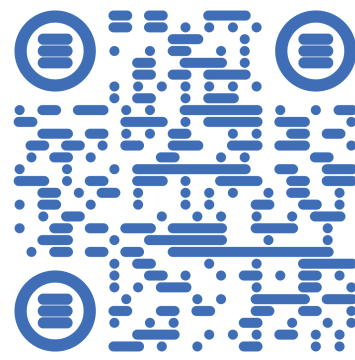
- 1** Tumawag sa iyong BHERT at ipakita ang iyong positibong COVID-19 test result
- 2** Lumahok sa clinical at social assessment upang malaman kung ikaw ay papasa sa criteria.
- 3** Kapag natukoy ng BHERT na ikaw ay eligible para sa home isolation, maaari mong tawagan ang kahit ano mang accredited provider ng CHIBP.
- 4** Kapag nakahanap ka na ng provider, asahan na magkakaroon ng home visit para sa iyong konsultasyon. Ibibigay din ang iyong Home Isolation Kit.
- 5** I-record ang mga sintomas sa period ng isolation.

Maaring makita ang listahan ng mga pasilidad at ang kanilang contact information dito:



www.philhealth.gov.ph/partners/providers/institutional/map/

Maaaring i-download ang mga forms at ang monitoring sheet dito:



www.philhealth.gov.ph/downloads/

TANDAAN: Walang karagdagang bayad (co-payment) na ibibigay sa provider para sa mga serbisyo na kasama sa package.

PREVENTION IS BETTER THAN THE CURE!

Alagaan ang sarili at ang ating kapwa!

-  Magpabakuna para sa COVID-19 para maiwasan ang malalang impeksyon at paghahawa-hawa!
-  Kumain ng masusustansyang pagkain tulad ng prutas, gulay, isda, at karne.
-  Mag-exercise sa loob ng bahay ng 30 minutes kada araw.
-  Magkaroon ng sapat ng tulog.
-  Mag-practice ng self-care. Ang simpleng pagrerelax ay uri ng self-care.
-  Kausapin at kamustahin ang ating mga loved ones. Alagaan natin ang mental health ng isa't-isa.



NANDITO KAMI PARA SA'YO!

Hindi ka nag-iisa. Makipag-ugnayan agad sa iyong local na BHERT _____ para sa iyong mga pangangailangan.

Tumawag sa mga sumusunod na hotline:

- 1555 (para sa lahat ng subscribers)
- (02) 894-COVID (26843)
- DOH Telemedicine partners bit.ly/FreeTelemed

I-message ang DOH Facebook page at sumali sa DOH Viber group upang makatanggap ng tamang impormasyon!



PhilHealth
Your Partner in Health



USAID