

# COVID-19 and the Flu

Ang dapat malaman tungkol sa COVID-19 at trangkaso



Maaaring magkahalintulad ang mga sintomas ng COVID-19 at trangkaso. Kung nakakaranas ka ng anumang mga pang-emerhensyang palatandaang babala, gaya ng kahirapan sa paghinga, pangigitim ng mga labi o mukha, patuloy na pananakit o presyon sa dibdib, panibagong pagkalito o kawalan ng kakayahang magising/manatiling gising, agad na humingi ng pang-emerhensyang medikal na pangangalaga.

Trangkaso	COVID-19
Lagnat	Lagnat o giniginaw
Ubo	Ubo
Pananakit ng lalamunan	Pananakit ng lalamunan
Tumutulong sipon o baradong ilong	Tumutulong sipon o baradong ilong
Pananakit ng kalamnan o katawan	Pananakit ng kalamnan o katawan
Pananakit ng ulo	Pananakit ng ulo
Pagod	Pagod
	Pangangapos ng hininga o kahirapang huminga
	Panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
	Pagkaalibadbad o pagsusuka
	Pagtatae

Ang COVID-19 at ang trangkaso ay dulot ng magkakaibang virus, ngunit kumakalat sa magkakahalintulad na paraan. Ang pinakamahasag na paraan upang maprotektahan ang iyong sarili sa pagkakasakit ay:

- Magpabakuna na para sa trangkaso ngayon. Inirerekomenda ang mga bakuna sa trangkaso para sa lahat na nasa mahigit sa edad na 6 na buwan.
- Magsuot ng pantakip sa mukha at magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa mga hindi mo kasambahay. Limitahan ang paglapit sa mga taong hindi mo kasama sa bahay.
- Madalas na hugasan ang mga kamay.

## Kung ikaw ay may trangkaso:

- Manatili sa bahay at malayo sa iba ng hindi bababa sa 7 araw pagkasimula ng sakit 0
- Ng hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos maresolba ang lagnat, mga sintomas na panrespiratoryo, alinman ang mas matagal.

## Kung nasurian kang positibo sa COVID-19 AT may mga sintomas:

- Manatili sa bahay hanggang pagkatapos lumipas ang hindi bababa sa 10 araw simula nang mag-umpisa ang mga sintomas AT
- Lumipas ang hindi bababa sa 24 na oras simula nang mawala ang iyong lagnat nang hindi umiinom ng mga gamot AT
- Bumuti ang ibang mga sintomas.

## Kung nasurian kang positibo sa COVID-19 na WALANG sintomas:

- Manatili sa bahay hanggang pagkatapos lumipas ang 10 araw simula ng iyong positibong pagsusuri.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

## Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)