

COVID-19 kumpara sa Trangkaso (Flu)

Ano ang dapat ninyong malaman tungkol sa COVID-19 at Trangkaso



Maaaring pareho ang mga sintomas ng COVID-19 at Influenza (Trangkaso). Kung nakakaranas kayo ng anumang pang-emergency na babalang senyales, tulad ng nahihirapang huminga, nangingitim na mga labi o mukha, patuloy na pananakit o presyon sa dibdib, bagong pagkalito o hindi makagising/manatiling gising, maghanap kaagad ng pang-emergency na pangangalagang medikal.

Ang COVID-19 at Trangkaso ay dulot ng iba't ibang virus pero naikakalat ang mga ito sa magkakatulad na paraan. Ang pinakamagandang mga paraan para maprotektahan ang inyong sarili mula sa pagkakasakit ay:

- Magpabakuna laban sa COVID-19 at Trangkaso. Pwede kayong sabay na magpabakuna ng mga ito.
- Magsuot ng panakip sa mukha at magpanatili ng 6 na talampakang layo sa mga taong hindi ninyo kasama sa bahay.
- Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, at kung wala nito, gumamit ng sanitizer.

MGA SINTOMAS	COVID	TRANGKASO
Lagnat/Mga Panginginig	✓	✓
Ubo	✓	✓
Pananakit ng Katawan/Sakit ng Ulo	✓	✓
Pagkapagod	✓	✓
Walang Panlasa/Pang-amoy	✓	✗
Tumutulong Sipon/Baradong Ilong	✓	—
Masakit na Lalamunan	—	—
Kapos na Paghinga	✓	—
Tindi	Iba-iba. Mas mataas ang panganib ng mga matatanda at ang mga may umiiral na kondisyon na magkaroon ng malubhang sakit. Mas nagdudulot ng malubhang sakit sa mas maraming tao kaysa sa trangkaso.	Iba-iba. Mas mataas ang panganib ng mga mas bata, mas matandang nasa hustong gulang at mga taong may ilang hindi gumagaling na kondisyon na magkaroon ng malubhang sakit.
Karaniwan Hindi Masyadong Karaniwan Hindi Karaniwan		

Kung mayroon kayong sakit na trangkaso, manatili sa bahay at umiwas sa ibang tao hanggang sa makalipas ang:

- Hindi bababa sa 24 na oras na ang lumipas simula nang mawala ang inyong lagnat, nang hindi umiinom ng gamot para bumaba ang lagnat; **0**
- Hindi bababa sa 4-5 araw na ang lumipas simula nang mag-umpisa ang sakit kung walang lagnat.

Kung masusuri kayong positibo para sa COVID-19 AT mayroon kayong mga sintomas, manatili sa bahay hanggang sa makalipas ang:

- Hindi bababa sa 10 araw na ng lumipas simula nang mag-umpisa ang inyong mga sintomas; **AT**
- Hindi bababa sa 24 na ang lumipas simula nang mawala ang inyong lagnat, nang hindi umiinom ng gamot para bumaba ang lagnat; **AT**
- Bumuti na ang lahat ng iba pang sintomas.

Kung masusuri kayong positibo para sa COVID-19 nang walang sintomas, manatili sa bahay hanggang sa makalipas ang:

- Hindi bababa sa 10 araw na ng lumipas simula nang magpositibo kayo sa pagsusuri.



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

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

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

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org