



COVID-19 (Coronavirus)

Ang COVID-19 ay isang karamdaman na nakapagdulot ng milyon-milyong kamatayan sa buong mundo mula noong 2019. Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay pangunahing kumakalat sa pamamagitan ng maliliit na tilamsik na galing sa palahingahan kapag umubo, bumahing, kumanta, nagsalita, o huminga ang isang taong nagtataglay ng impeksyong ito. Nagkakaroon ng impeksyon kapag ang mga tilamsik at bahaging ito ay nalanghanp o dumampi sa mga mata, ilong, o bibig; maaari ding humantong sa impeksyon kapag nahawakan ng mga kamay na may virus ang mukha.

Mga Sintomas ng COVID-19:

- Lagnat
- Ubo
- Pangangapos ng hininga

- Labis na kapaguran
- Mga pananakit ng kalamnan o ng katawan
- Pananakit ng ulo
- Panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Pamamaga ng lalamunan
- Pagbara ng ilong o pagtulo ng sipon
- Pagduruwal o pagsusuka
- Pagtatae

Kapag naranasan mo ang alinman sa mga sintomas na ito, tawagan ang iyong doktor o magpasuri para sa COVID-19.

Mga Bakuna sa COVID-19:

Ang pinakamainam na paraan para maiwasan ang impeksyon at para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa komunidad ay ang makapagpabakuna laban sa karamdaman. Binigyang-awtorisasyon o inaprubahan ng U.S. Food & Drug Administration (FDA) ang mga bakuna sa COVID-19 ng Pfizer, Moderna at Johnson & Johnson bilang ligtas at lubhang mabisa sa pagpigil ng malulubhang kaso na nagdudulot ng pagkakaospital o kamatayan. Libre ang lahat ng bakuna sa COVID-19 na inaprubahan at binigyang-awtorisasyon ng FDA. Inirerekomenda ng CDC na ganap na makapagpabakuna laban sa COVID-19 ang lahat na nasa 5 taong gulang pataas para maprotektahan laban sa karamdaman at makatulong sa pagpigil sa pandemya.

Pwedeng ipabakuna ng mga nasa hustong gulang ang alinman sa mga bakuna. Maaaring ipabakuna ng mga batang nasa edad 5 hanggang 17 ang bakuna ng Pfizer. Tinutukoy ang dosis batay sa edad, hindi sa laki o timbang. Ang mga batang nasa edad 5-11 ay tatanggap ng dalawang 10 microgram na dosis na ituturok nang may pagitan na 21 araw; ang dosis na ito ay one-third ng dosis ng nagbibinata/nagdadalaga o ng nasa hustong gulang.

Mga Booster ng COVID-19:

Inaprubahan ng CDC ang booster na dosis ng mga bakuna sa COVID-19 para sa ilang populasyon.

Ang mga nasa 18 taong gulang pataas ay dapat tumanggap ng booster na turok nang hindi bababa sa 2 buwan matapos matanggap ang kanilang bakuna sa COVID-19 ng Johnson & Johnson.

Ang mga indibidwal na nakatanggap ng mga bakuna sa COVID-19 ng Pfizer o Moderna ay pwedeng magpaturok ng booster anim na buwan o higit pa, matapos ang kanilang ikalawang dosis kung sila ay mas matanda sa 65. At, sa mga mas matanda sa 18 na naninirahan sa mga lugar ng pangmatagalang pangangalaga, may mga nakapailalim na medikal na kondisyon, o nagtatrabaho sa industriyang mataas ang panganib ay pwede ring magpaturok ng booster anim na buwan o higit pa matapos magpabakuna.

Ang alinman sa mga umiiral na bakuna ay pwedeng gamitin para sa booster, kahit pa ang naunang bakuna ay mula sa Pfizer, Moderna o Johnson & Johnson.

Para sa karagdagang impormasyon ukol sa bakuna sa COVID-19, pakitingnan ang aming listahan ng impormasyon ng bakuna sa COVID-19 sa: <https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/free-resources-and-downloads/fact-sheets-a-z/topic-resources>.

Paraan upang Mabawasan ang Panganib ng Impeksyon at Pagkalat sa Komunidad:

- Magpabakuna.
- Dapat magsuot ng mask sa publiko ang mga taong hindi pa nababakunahan.
- Inirerekomenda ng CDC na magsuot ng mask ang mga indibidwal na ganap na ang dosis ng bakuna sa loob ng mga lugar kung saan madali ang pagkalat o kung mahina ang immune system dahil sa nakapailalim na medikal na kondisyon.

Takpan ang bibig at ilong bago umubo at bumahing, at panatiliing malinis ang mga kamay para mapigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo na nagdudulot ng mga impeksyon sa palahingahan, kabilang na ang coronavirus. Hugasan ang mga kamay ng mainit na tubig at sabon nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng sanitizer na alcohol-based, lalo na pagkaalis sa isang pampublikong lugar at bago hawakan ang iyong mukha.

- Ipahugas sa mga caregiver ang kanilang mga kamay pagkadating na pagkadating nila sa iyong bahay at bago ka hawakan o pakainin.
- Kung magkakasakit ang mga kamag-anak, palipatin sila sa nakahiwalay na kuwarto kung maaari habang nagpapagaling sila, para malimitahan ang iyong pagkakalantad sa karamdaman.
- Magpasuri kung nalantad sa isang taong pinaghihinalaan o kumpirmadong may COVID-19. Ang mga indibidwal na ganap na ang dosis ng bakuna ay dapat magpasuri 3-5 araw matapos malantad, at dapat magsuot ng mask kapag nasa loob ng mga pampublikong lugar hanggang sa makatanggap sila ng negatibong resulta ng pagsusuri. Para mapigilan ang posibleng pagkalat at impeksyon, dapat agad-agad na i-quarantine at suriin ang mga taong hindi pa ganap ang dosis ng bakuna.

Paraan ng Paghahanda para sa Outbreak (Biglaang Paglitaw) ng COVID-19 sa Inyong Komunidad

- Manatiling nakakaalam tungkol sa mga petsa ng pagbabakuna, pati na rin ng para sa trangkaso. Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention sa mga taong anim na buwan pataas ang magpabakuna para sa trangkaso taon-taon.

- Mag-ipon ng mga gamot at mahahalagang kagamitang pambahay, kabilang ang mga medikal na supply, mga kailangan sa kusina at pagkain ng alagang-hayop, para malimitahan mo ang paglabas sa tuwing may outbreak ng karamdaman sa lokalidad.
- Magtakda ng pang-back-up na pangangalaga kung sakaling magkasakit ang pangunahing caregiver o tagabantay.
- Magtakda ng pang-back-up na transportasyon kung sakaling apektado ang iyong lokal na provider.

Insurance at COVID-19: Ang Dapat Malaman:

Pagsusuri

- Iniaatas ng Families First Coronavirus Response Act na ipinasa ng Kongreso noong Marso 18, 2020 na magbigay ng libreng pagsusuri sa coronavirus ang Medicaid, Medicare, at karamihan sa mga pribadong kompanya ng insurance, at iurong ang anumang mga singil sa co-pay o mga dapat ibawas. Iniuutos ng batas ang coverage ng mga serbisyo, kabilang ang klinika ng doktor, agarang pangangalaga, telehealth o mga pagpunta sa emergency room na may-kinalaman sa pagsasagawa o pagtukoy sa pangangailangan ng pagsusuri.
- Binabayaran ng Medicare Part B ang lahat ng gastusin para sa pagsusuri sa coronavirus, kabilang ang mga copay at mga dapat ibawas.
- Kung wala kang insurance, pwede ka pa ring magpasuri nang libre. Kasama sa batas ang emergency na pondo para direktang mabayaran ang mga doktor at medikal na pasilidad para sa mga pagsusuri at mga serbisyong may-kinalaman sa pagsusuri na isinagawa para sa sinumang hindi insured. Kapag nadagdagan ang pondo ng Medicaid, nagkakaroon din ng opsyon ang estado na bayaran ang mga residenteng hindi insured, at pansamantala silang i-enroll sa programa para masuri.

Iniuutos ng batas ang libreng pagsusuri – **hindi libreng paggagamot** – para sa COVID-19. Iba-iba ang magiging gastusin sa paggagamot depende sa mga indibidwal na coverage plan.

Pagpapalawak ng Insurance at mga Pagbabago

Gumagawa ng pagbabago ang kapwa Medicaid at Medicare bilang pagtugon sa COVID-19, kabilang ang:

Upang makapagpatuloy sa pagbibigay ng mga serbisyo ng Medicaid gayundin ng mga suporta para sa mga taong naka-quarantine at nakakatanggap na pang-institusyong antas ng pangangalaga, ang mga estado (sa pamamagitan ng awtoridad na nakabalangkas sa ilalim ng Section 1915 (c) Appendix K tungkol sa pagkilos sa panahon ng mga emergency), ay maaaring magbigay ng awtorisasyon sa mga miyembro ng pamilyang naninirahan sa bahay

na tumayo bilang provider, at tumanggap ng pondo bilang "live in caregiver (caregiver na kasama sa bahay)." Pwede ring maidagdag ang mga pagkaing inihahatid sa bahay, gaya ng Meals on Wheels, para makapagbigay ng isang hain ng pagkain sa indibidwal kada araw. At, maaari ding magdagdag ng ibang mga serbisyo, kabilang ang pribadong pangangalaga ng nars, at pwedeng taasan ang mga bayarin para mabawasan ang tumataas na panganib sa kalusugan sa mga provider at para makaengganyo sa mas malaking network ng mga provider.

Pansamantalang pinalawak ng Medicare ang coverage nito ng mga telehealth na serbisyo para matulungan ang mga tao na magka-access sa mga doktor at iba pang health provider (kabilang ang mga nag-aaral maging nars, mga klinkal na psychologist, at mga lisensyadong klinikal na social worker) nang hindi na kakailanganin pang pumunta sa klinika ng doktor o sa ospital at manganib na malantad sa COVID-19. Kabilang sa mga espesipikong remote na serbisyo ang pagtatasa at pamamahala ng mga pagbisita, pagpapayo para sa kalusugang pangkaisipan, at mga screening para sa preventative health.

Para sa mas komprehensibong impormasyon at mga update tungkol sa mga pagbabago sa mga programang ito sa panahon ng outbreak, pakibisita ang Mga Madalas Itanong tungkol sa COVID-19 ng Medicaid sa <https://www.medicaid.gov/state-resource-center/downloads/covid-19-faqs.pdf> at ang web page ng Medicare at Coronavirus sa <https://www.medicare.gov/medicare-coronavirus#400>.

Ang impormasyong nakapaloob sa mensaheng ito ay inihaharap para layunin ng pagbibigay- edukasyon at pagbibigay-kaalaman sa iyo tungkol sa paralysis at sa mga epekto nito. Walang anumang nakapaloob sa mensaheng ito ang dapat ipagpalagay, ni ito nilalayong gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat gamitin kapalit ng payo ng iyong doktor o iba pang kwalipikadong provider ng pangkalusugang pangangalaga. Kung mayroon kang anumang mga tanong na may-kinalaman sa kalusugan, mangyaring agad na tumawag o pumunta sa iyong doktor o sa ibang kwalipikadong provider ng pangkalusugang pangangalaga. Palaging kumonsulta sa iyong doktor o sa ibang kwalipikadong provider ng pangkalusugang pangangalaga bago magsimula sa bagong paggagamot, diet o programa sa fitness. Hindi mo dapat balewalain ang medikal na payo o mag-atubili sa paghahanap nito dahil sa anumang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang lathalang ito ay suportado ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng gawad ng pinansyal na tulong na sa kabuuan ay nagkakahalaga ng \$8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang nilalaman ay mula sa (mga) may-akda at hindi likas na kumakatawan sa mga opisyal na mga pananaw ng, ni pag-eendorso ng ACL/HHS, ni ng Pamahalaan ng U.S.

Na-update noong 11