

UNIVERSITY *of* WASHINGTON

# Frequently Asked Questions: COVID-19

---

March 16, 2020

Tagalog

***BE BOUNDLESS***



# COVID-19 FAQ's

---

## Ano ang mga sintomas ng impeksyong ito?

Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang sumusunod:

- Lagnat
- Pag-ubo
- Igsi ng paghinga o kahirapan sa paghinga

Kung ikaw ay nagbalik sa pagbiyahe sa nakaraang 14 na araw mula sa isang bansa na may pagkalat ng COVID-19 O nalantad sa isang taong kumpirmadong may COVID-19 AT nakararanas ng mga sintomas ng lagnat at panghinga (gaya ng lagnat na may pag-ubo o hirap sa paghinga/igsis ng paghinga), pinapayuhan ka ng CDC na **maghanap ng payong medikal at tumawag muna sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa linya ng pagpapayo ng nars.**

Sa karagdagan, kung ikaw ay **HINDI** nagbalik sa pagbiyahe sa nakaraang 14 na araw mula sa isang bansa na may pagkalat ng COVID-19 O **HINDI** nalantad sa isang taong kumpirmadong may COVID-19, subalit may mga sintomas ng lagnat at panghinga **maghanap ng payong medikal at tumawag muna sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa linya ng pagpapayo ng nars. Mangyaring huwag magpakita sa isang klinika, agarang pangangalaga, kuwartong pang-emerhensiya o iba pang mga pasilidad pangkalusugan nang hindi muna tumatawag.** Kailangang gumawa ng iyong tagapagbigay ng serbisyo ng espesyal na mga hakbang upang maprotektahan ang ibang tao sa klinika. Ang telemedicine o paggamot gamit ang telepono ay maaari ring gaitin, na nagpapahintulot sa iyong kumunsulta sa isang tagapagbigay ng serbisyo mula sa bahay.

## Ano ang gagawin ko kung pakiramdam ko ay may sakit ako? (Na-update sa 03/08/20)

Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit.

Ugaliin ang maayos na pangangalaga sa kalinisan.

- Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao.
- Huwag bumiyaha habang may sakit.
- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu o gamitin ang iyong manggas (hindi ang mga kamay) kapag umuubo o bumabahing, at agarang itapon ang tisyu.
- Iwasang hawakan ang iyong mag mata, ilong, o bibig ng di-nahugasang mga kamay.

- Agarang linisin ang iyong mga kamay sa pamamagitan ng paghugas sa mga ito gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 na segundo o sa paggamit ng may alkohol na sanitiser ng kamay na naglalaman ng di bababa sa 60% na alkohol matapos umubo, bumahing, o suminga. Dapat gamitin ang sabon at tubig kung kitang marumi ang mga kamay.

Subaybayan nang maigi ang iyong mga sintomas. Kunin ang iyong temperatura araw-araw.

Manatili sa bahay mula sa paaralan at trabaho nang hindi bababa sa 72 na oras pagkatapos ng iyong lagnat, nang hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapabawas sa lagnat. Kung kailangan mong lumabas ng bahay o makihalubilo sa iba, magsuot ng facemask at iwasan ang malapitang pakikipag-ugnayan. Maging mas maingat lalo na sa mga tao na nakompromiso na ang sistemang imyuno (immune system), may umiiral nang mga kondisyon ng kalusugan at/o nasa edad na 60 pataas.

Alagaan ang iyong sarili. Magpahinga hangga't maaari. Uminom ng maraming likido.

---

Sa karagdagan, ang sinuman (guro, kawani, estudyante at bisita) na bumiyaha sa isang bansa na may CDC [Level 3 Travel Health Notice](#) (dahil sa novel coronavirus) ay gagawin ang sumusunod na mga hakbang bago makarating sa isang campus ng UW:

1. Manatili sa bahay nang 14 na araw matapos umalis sas isang bansang may CDC Level 3 Travel Health Notice.
2. Subaybayan ang iyong kalusugan at i-ulat ang anumang sintomas ng pagkakasakit na naaalinsunod sa impeksyong COVID-19 (lagnat, ubo, igsi ng paghinga).
3. [Kumpletuhin ang isang sarbey sa pagbiyahe.](#)

---

Kung magkaroon ka ng mga sintomas ng impeksyong COVID-19 — gaya ng lagnat, ubo, o igsi ng paghinga — sa loob ng 14 na araw mula sa pagbalik mo mula sa personal o opisyal na pagbiyahe sa isang bansa na may [Level 3 Travel Health Notice](#) (dahil sa novel coronavirus) O nagkaroon ng *malapitang ugnayan* sa isang taong kumpirmadong may COVID-19, mangyaring gawin ang mga hakbang na nakalista sa ibaba.

Ang *malapitang ugnayan* ay tinukoy bilang pagiging nasa loob ng tinatayang 6 na talampakan (2 na metro) mula sa isang taong kumpirmadong may COVID-19 sa mahaba-habang panahon, o pagkakaroon ng direktang ugnayan sa nakakahawang mga pagtatago ng isang may kaso ng COVID-19 (hal., maubuhan) nang walang suot na personal na kagamitan sa proteksyon.

**Una:** Tawagan muna ang iyong tagapagbigay ng serbisyong kalusugan. **Mangyaring huwag magpakita sa isang klinika, agarang pangangalaga, o iba pang mga pasilidad pangkalusugan nang hindi muna tumatawag.** Kailangang gumawa ng iyong tagapagbigay ng serbisyo ng espesyal na mga hakbang upang maprotektahan ang ibang tao

sa klinika. Ang telemedicine o paggamot gamit ang telepono ay maaari ring gaitin, na nagpapahintulot sa iyong kumunsulta sa isang tagapagbigay ng serbisyo mula sa bahay.

- Ang mga estudyante sa Seattle campus ng UW ay maaaring makipag-ugnayan sa [Hall Health Center](#).
- Ang mga estudyante sa UW Bothell ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang karaniwang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o sa isang [Pang-medikal na pasilidad ng UW](#).
- Ang mga estudyante sa UW Tacoma ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang karaniwang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o sa [Franciscan Prompt Care sa St. Joseph](#).
- Ang mga guro, iba pang mga tauhan at kawaning pang-akademiko aay dapat makipag-ugnayan sa kanilang karaniwang tagapagbigay ng pangangalaga o sa isang [Pang-medikal na pasilidad ng UW](#).

**Pangalawa:** Makipag-ugnayan sa sumusunod na mga katuwang ng UW para sa pagsubaybay ng mga sintomas sa mga miyembro ng komunidad ng UW.

- Ang mga tauhang pang-medikal ng UW Ay dapat makipag-ugnayan sa Employee Health Services (UWMC – Montlake sa [206-598-4848](#), UWMC – Northwest sa [206-668-1625](#), o Harborview Medical Center sa [206-744-3081](#)).
- Ang iba pang mga estudyante, kawani, guro, at iba pang mga tauhang pang-akademiko ng UW Bothell, Seattle at Tacoma ay dapat makipag-ugnayan sa UW Environmental Health & Safety's (EH&S's) Employee Health Center sa [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) o [206-685-1026](#).

### **Ano ang gagawin ko kung nakumpirma ko o pinagsususpetsahan ko na ako ay may COVID-19? (Idinagdag sa 03/09/20)**

Ang [Pampublikong Kalusugan – Seattle at King County](#) ay pinapayuhan kang:

- Limitahan ang mga aktibidad sa labas ng iyong tahanan, maliban sa pagkuha ng pangangalagang medikal.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang mga tao at hayop sa iyong tahanan.
- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar.
- Iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon, taksi, o ride-share.
- Subaybayan ang iyong mga sintomas at tumawag bago bisitahin ang iyong doktor. Kung mayroon kang appointment, siguraduhing masabi mo sa kanila na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19.
- Kung mayroon ka, magsuot ng facemask kung may ibang mga tao, gaya ng pagsasama sa isang silid o sasakyan, o sa paligid ng mga alagang hayop at bago pumasok sa tanggapan ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

- Kung hindi ka maaaring magsuot ng mask dahil mahirap para sa iyo na huminga habang suot ito, panatilihin sa labas ng iyong silid ang mga taong kasama mo sa tirahan, o pagsuotin sila ng facemask kung papasok sila sa iyong silid.
- Takpan ang mga pag-ubo o pagbahing ng tisyu at itapon ito sa may takip na basurahan. Pagkatapos ay puspusing maghugas ng mga kamay. Sabon at tubig ang pinakamahasay.
- Iwasan ang pagbabahagi ng mga personal na gamit sa bahay tulad ng pinggan at baso, o kumot.
- Madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang 20 na segundo. Kung hindi ka makapaghugas ng kamay, gumamit ng may alkohol na sanitiser ng kamay na naglalaman ng di bababa sa 60% na alkohol. Pagkuskusin ang mga kamay hanggang sa matuyo.
- Linisin ang lahat ng "madalas hawakan" na mga lugar araw-araw, gaya ng mga counter, mesa, hawakan ng pinto, kagamitan sa banyo, telepono, at keyboard.
- Gumamit ng produktong panlinis sa bahay sa paglilinis, at sumunod sa mga rekomendasyon ng tagagawa.
- Kung mayroon kang emerhensiyang medikal, tumawag sa 9-1-1. Ipaalam sa dispatch na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19
- Manatiling nakahiwalay sa tahanan nang 7 na araw O hanggang 72 na oras matapos mawala ang iyong lagnat (at bumuti ang mga sintomas) alinman ang mas matagal.

Kung ikaw ay isang miyembro ng komunidad ng UW at ang iyong tagapagbigay ng kalusugan ay nakumpirma o pinaghihinalaang mayroon kang COVID-19, makipag-ugnayan sa mga sumusunod na katuwang ng UW:

- Ang mga tauhang pang-medikal ng UW Ay dapat makipag-ugnayan sa Employee Health Services (UWMC – Montlake sa [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC – Northwest sa [206-668-1625](tel:206-668-1625), o Harborview Medical Center sa [206-744-3081](tel:206-744-3081)).
- Ang iba pang mga estudyante, kawani, guro, at iba pang mga tauhang pang-akademiko ng UW Bothell, Seattle at Tacoma ay dapat makipag-ugnayan sa UW Environmental Health & Safety's (EH&S's) Employee Health Center sa [emphth@uw.edu](mailto:emphth@uw.edu) o [206-685-1026](tel:206-685-1026).

### **Nagkaroon ako ng malapitang ugnayan sa isang taong nakumpirmang may kaso ng COVID-19, ano ang dapat kong gawin? (Idinagdag sa 03/06/20)**

IKung nagkaroon ka ng *malapitang ugnayan* sa isang taong nakumpirmang may COVID-19, ngunit wala kang anumang sintomas (lagnat, pag-ubo, igsi ng paghinga):

1. Manatili sa tahanan nang 14 na araw mula sa iyong huling ugnayan sa taong may sakit. Huwag pumunta sa paaralan o trabaho. Iwasan ang mga pampublikong lugar.
2. Sa loob ng 14 na araw, subaybayan ang iyong kalusugan para sa lagnat, ubo at igsi ng paghinga.

3. Makipag-ugnayan sa isa sa ibaba.

1. Ang mga tauhang pang-medikal ng UW Ay dapat makipag-ugnayan sa Employee Health Services (UWMC – Montlake sa 206-598-4848, UWMC – Northwest sa 206-668-1625, o sa Harborview Medical Center sa 206-744-3081).
2. Ang iba pang mga estudyante, kawani, guro, at iba pang mga tauhang pang-akademiko ng UW Bothell, Seattle at Tacoma ay dapat makipag-ugnayan sa UW Environmental Health & Safety's (EH&S's) Employee Health Center sa [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) o 206-685-1026.

*Ang malapitang ugnayan ay tinukoy bilang pagiging nasa loob ng tinatayang 6 na talampakan (2 na metro) mula sa isang taong kumpirmadong may COVID-19 sa mahaba-habang panahon, o pagkakaroon ng direktang ugnayan sa nakakahawang mga pagtatago ng isang may kaso ng COVID-19 (hal., maubuhan) nang walang suot na personal na kagamitan sa proteksyon.*

**Kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng impeksyong COVID-19** — gaya ng lagnat, ubo, o igsi ng paghinga — sa loob ng 14 na araw ng iyong pagbalik mula sa personal o opisyal na pagbiyahe sa isang bansa na may [Level 3 Travel Health Notice](#) (dahil sa novel coronavirus) ● nagkaroon ng *malapitang ugnayan* sa isang taong kumpirmadong may COVID-19, mangyaring gawin ang mga hakbang na nakalista sa ibaba.

*Ang malapitang ugnayan ay tinukoy bilang pagiging nasa loob ng tinatayang 6 na talampakan (2 na metro) mula sa isang taong kumpirmadong may COVID-19 sa mahaba-habang panahon, o pagkakaroon ng direktang ugnayan sa nakakahawang mga pagtatago ng isang may kaso ng COVID-19 (hal., maubuhan) nang walang suot na personal na kagamitan sa proteksyon.*

**Una:** Tawagan muna ang iyong tagapagbigay ng serbisyong kalusugan. **Mangyaring huwag magpakita sa isang klinika, agarang pangangalaga, o iba pang mga pasilidad pangkalusugan nang hindi muna tumatawag.** Kailangang gumawa ng iyong tagapagbigay ng serbisyo ng espesyal na mga hakbang upang maprotektahan ang ibang tao sa klinika. Ang telemedicine o paggamot gamit ang telepono ay maaari ring gaitin, na nagpapahintulot sa iyong kumunsulta sa isang tagapagbigay ng serbisyo mula sa bahay.

- Ang mga estudyante sa Seattle campus ng UW ay maaaring makipag-ugnayan sa [Hall Health Center](#).
- Ang mga estudyante sa UW Bothell ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang karaniwang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o sa isang [Pang-medikal na pasilidad ng UW](#).
- Ang mga estudyante sa UW Tacoma ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang karaniwang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o sa [Franciscan Prompt Care sa St. Joseph](#).
- Ang mga guro, iba pang mga tauhan at kawaning pang-akademiko aay dapat makipag-ugnayan sa kanilang karaniwang tagapagbigay ng pangangalaga o sa isang [Pang-medikal na pasilidad ng UW](#).

**Pangalawa:** Makipag-ugnayan sa sumusunod na mga katuwang ng UW para sa pagsubaybay ng mga sintomas sa mga miyembro ng komunidad ng UW.

- Ang mga tauhang pang-medikal ng UW Ay dapat makipag-ugnayan sa Employee Health Services (UWMC – Montlake sa [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC – Northwest sa [206-668-1625](tel:206-668-1625), o Harborview Medical Center sa [206-744-3081](tel:206-744-3081)).
- Ang iba pang mga estudyante, kawani, guro, at iba pang mga tauhang pang-akademiko ng UW Bothell, Seattle at Tacoma ay dapat makipag-ugnayan sa UW Environmental Health & Safety's (EH&S's) Employee Health Center sa [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) o [206-685-1026](tel:206-685-1026).

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa potensyal na pagkakalantad sa COVID-19 ay makikita sa [Pamublikong Kalusugan – blog ng Seattle at King County](#) at sa website ng [Washington State Department of Health](#).

### **May mga sintomas ako ng COVID-19 ngunit walang naging malapitang ugnayan sa sinumang nakumpirmang may COVID-19. Ano ang dapat kong gawin? (Idinagdag sa 03/07/20)**

Ayon sa [Pamublikong Kalusugan – Seattle at King County](#):

- Ang pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, at igsig ng paghinga. Maaari itong maging mga sintomas ng iba pang mga sakit sa panghinga pati na rin ang COVID-19.
- Kung ikaw ay nasa kategoryang may mataas na peligro, at may mga sintomas ng COVID-19, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo. Kung ikaw ay nasa peligro ng malubhang sakit, ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring gumawa ng pagsusuri para sa COVID-19.
- Kung wala kang kondisyon sa mataas na peligro at banayad ang iyong mga sintomas, hindi mo na kailangang masuri para sa COVID-19. Huwag lumabas kung ikaw ay may sakit, ugaliin ang mahusay na pangangalaga sa kalinisan, at magsuot ng facemask kapag nasa paligid ka ng ibang tao kung magagawa mo.
- Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing. Iwasan ang pagbabahagi ng mga personal na gamit sa bahay. Linisin ang iyong mga kamay nang madalas. Linisin nang madalas ang lahat ng "madalas hawakan" na mga bagay gaya ng mga hawakan ng pinto.
- Subaybayan ang iyong mga sintomas at tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan kung lalala ang mga sintomas.
- Manatili sa tahanan at iwasan ang ibang tao sa loob ng 72 na oras pagkatapos bumaba ang iyong lagnat at gumaling ang mga sintomas.

## **Nais kong masuri para sa COVID-19. Saan ako pwedeng pumunta? (Na-update sa 03/07/20)**

Ang pagsusuri ay karaniwang isinasagawa sa pamamagitan ng pag-swab sa tanggapan ng isang tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan. Tumawag muna bago bumisita sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Ayon sa [Pamublikong Kalusugan – Seattle at King County](#), sa kasalukuyan ay walang mga paghihigpit sa kung sino ang maaaring masuri para sa COVID-19 at ang komersyal na pagsusuri ay nagiging mas madaling makuha. Ang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring sumuri sa sinumang pasyente na pinaghihinalaan nilang may COVID-19. Habang nagiging mas madaling makuha ang pagsusuri, may mga limitasyon sa kapasidad ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na makakuha ng mga sample at iproseso nang mabilis ang mga resulta sa laboratoryo.

Habang walang mga paghihigpit sa kung sino ang maaaring suriin, hindi lahat ng nakakaramdam ng pagkakasakit ay kailangang suriin, partikular sa mga may banayad na sakit lamang. Kung ikaw ay may sakit na may lagnat, ubo o igsi ng paghinga at nasa grupo na may mataas na panganib, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang matalakay kung dapat ka bang masuri para sa COVID-19.

Ang mga taong may mataas na panganib para sa mga komplikasyong mula sa COVID-19 ay:

- Mga taong mas matanda sa 60 na taon
- Mga taong may talamak na mga kondisyong medikal
- Mga taong may huminang sistemang imyuno
- Mga buntis

### **Kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng panghinga, mangyaring tumawag muna bago puntahan ang isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.**

Mangyaring sundin ang mga direksyon sa tanong na "Ano ang gagawin ko kung may sakit ako?" kung ikaw ay may sakit.

### **Paano ako makakatulong na maiwasan ang pagkalat ng mga virus, kabilang ang coronavirus?**

Maaari mong bawasan ang panganib ng pagkalat ng mga coronavirus sa pamamagitan ng paggawa ng parehong mga hakbang na ginagawa mo upang maiwasan ang impeksyon mula sa trangkaso at sa karaniwang sipon:



- Madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang di bababa sa 20 na segundo. Gumamit ng sanitiser ng kamay, na may 60-95% na alkohol kung walang magait na tubig.
- Iwasang hawakan ang iyong mag mata, ilong, o bibig ng di-nahugasang mga kamay.
- Iwasan ang ugnayan sa mga taong may sakit.
- Manatili sa tahanan habang ikaw ay may sakit at iwasan ang malapitang pakikipag-ugnayan sa iba.
- Takpan ang iyong bibig at ilong ng iyong siko o ng tisyu kapag umuubo o bumabahing, at agarang itapon ang ginamit na tisyu.

### **Ano ang dapat kong gawin kung mayroon na akong pinagbabatayang kundisyon sa kalusugan o kung ako ay may mahinang resistensiya ng katawan o buntis? (Na-update sa 03/06/20)**

Ayon sa Kagawaran sa Kalusugan ng Estado ng Washington, ang mga taong may umiiral nang kundisyon sa kalusugan ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng mga komplikasyon mula sa impeksyong COVID-19.

Ang Pampublikong Kalusugan – Seattle at King County [ay nagrerekumenda](#) na ang mga taong may mas mataas na panganib ng malubhang sakit ay dapat manatili sa tahanan at umiwas sa mga malalaking grupo ng tao hangga't maaari, kabilang ang mga pampublikong lugar na maraming tao at malalaking pagtitipon kung saan magkakaroon ng malapitang ugnayan sa iba. Kasama dito ang mga lugar ng konsiyerto, kombensyon, mga kaganapan sa palakasan, at mataong panlipunang pagtitipon.

Kasama sa mga taong may mas mataas na panganib ay mga taong:

- Higit sa 60 na taong gulang
- May pinagbabatayang kundisyon sa kalusugan kasama ang sakit sa puso, sakit sa baga, o dyabetis
- May huminang sistemang imyuno
- Buntis

Ang mga tagapangalaga ng mga bata na may pinagbabatayang kundisyon sa kalusugan ay dapat kumunsulta sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung dapat bang manatili sa tahanan ang kanilang mga inaalagaang bata. Ang sinumang may mga katanungan tungkol sa kung ang kanilang kalagayan ay naglalagay sa kanila sa panganib para sa novel coronavirus ay dapat kumunsulta sa kanilang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang Kagawaran ng Kalusugan ay gumawa ng [mga patnubay](#) upang matulungan kang magplano at maghanda kung sakaling kailanganin mong limitahan ang panahon sa publiko o kung ikaw ay magkasakit. Ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ay maaari

ring makatulong sa iyo na masuri ang iyong kasalukuyang mga gamot at kundisyon upang matulungan kang pag-isipan ang mga aksyon na maaaring bumawas sa panganib sa iyo at sa iyong sambahayan.

Alinsunod sa [patnubay ng Pamublikong Kalusugan-Seattle at King County](#), aming hinihikayat ang mga superbisor na magbigay ng opsyon sa mga empleyado na magtrabaho sa bahay, kasama ang mga estudyanteng empleyado, na ang mga tungkulin sa trabaho ay maaaring gampanan nang malayuan nang hindi nakakasagabal sa mga operasyon. Ang mga superbisor ay may mataas na kakayahang umangkop upang maipatupad ito.

## **Kailan ko puwedeng gamitin ang naipong pagliban dahil sa pagkakasakit?**

**Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit.** Ang mga kawani at mga estudyanteng manggagawa ay dapat na patuloy na sumunod sa pamamaraan ng kanilang yunit para sa paghingi ng pagliban dahil sa pagkakasakit at maaaring makakita ng karagdagan impormasyon sa mga sumusunod na webpage tungkol sa pagliban dahil sa pagkakasakit para sa [nasasakop ng regular na kontrata, klasipikado, at propesyonal na kawani](#) at para sa [mga pansamantala at mga estudyante na orasang empleyado](#).

Bilang karagdagan, pinahintulutan ni Pangulong Cauce ang pinalawak na paggamit ng pagliban dahil sa pagkakasakit upang masakop ang mga sitwasyon na maaaring natatangi sa mga panganib na dulot ng COVID-19. Halimbawa, kung ang iyong mga tungkulin ay hindi maaaring gampanan nang malayuan at mayroon kang makabuluhang pag-aalala sa kalusugan na sa pakiramdam mo ay hindi ka ligtas sa lugar ng trabaho. Ang pagliban dahil sa pagkakasakit ay maaari ring magamit kung nagkaroon ka ng direktang pagkakalantad sa COVID-19 at naatasan kang kumpletuhin ang 14 na araw na pag-iisa (self-isolation). Ang iyong [kasangguni ng HR](#) ay nariyan upang mag-alok ng gabay.

## **Mayroon bang mga mapagkukunan para labanan ang stigmatisasyon, pagkiling at xenophobia na nauugnay sa coronavirus?**

Marami sa atin ang nag-aalala tungkol sa kung ano ang nararanasan ng mga tao sa ating mga komunidad, kasama na ang posibleng stigmatisasyon o diskriminasyon batay sa pagkiling sa lahi o hitsura. Mangyaring tulungan ang iba na maunawaan na ang panganib ng coronavirus ay walang koneksyon sa lahi, etnisidad o nasyonalidad.

Gaya ng [sinulat ni Presidente Ana Mari Cauce](#), "Ang ating pangkalahatang sangkatauhan ay nanawagan sa atin ngayon na mag-alok ng suporta, empatiya at pag-unawa sa mga pinaka-apektado ng virus na ito. ... Lahat tayo, bilang mga indibidwal at bilang isang komunidad, ay responsable sa pakikitungo sa bawat isa nang may kabaitan at empatiya. Pinakamahusay nating matutugunan ang anumang banta sa kalusugan kung tayo ay magtutulungan."

Hindi nalalabanan ng stigma ang sakit at masasaktan nito ang mga inosenteng tao, ngunit ang pagbabahagi ng tamang impormasyon sa panahon ng pinataas na pag-aalala ay isa sa mga pinakamahasag na bagay na magagawa natin upang maiwasan ang pagkalat ng haka-haka at maling impormasyon. Ang Pamublikong Kalusugan — Seattle at King County ay nag-ipon ng [mga mapagkukunan para malabanan ang stigmatisasyon, pagkiling at xenophobia](#) na maaaring magamit upang maiwasan at tumugon sa mga insidente ng diskriminasyon. Kung may alam kang mga insidente ng pagkiling na nauugnay sa novel coronavirus, mangyaring gamitin ang naaangkop na kagamitan sa pag-ulat ng pagkiling upang maipaalam ito sa UW:

- [Public CARE Report](#) ng UW Bothell
- [Bias Reporting Tool](#) ng Seattle and Health Sciences
- [Bias Report Form](#) ng UW Tacoma