



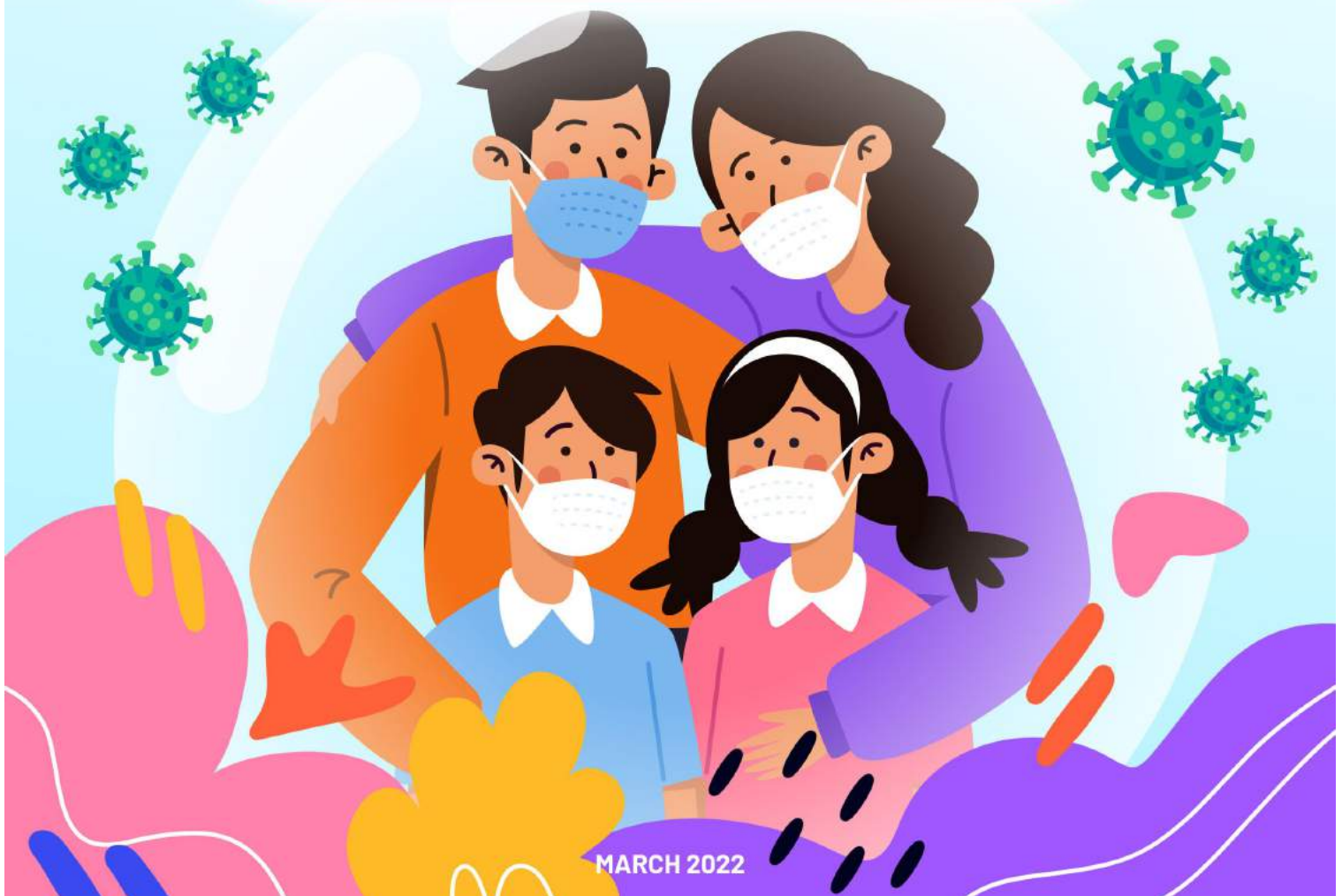
OFFICIAL PUBLICATION OF THE
PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY

Gabay ng mga magulang tungkol sa

COVID-19

ng mga bata

PAANO MAIIBIG ANG IYONG ANAK SA COVID-19 AT
ANG MGA DAPAT GAWIN KAPAG SILA AY NAHAWAAN NITO



MARCH 2022

PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY, INC

BOARD OF TRUSTEES

MGA OPISYAL 2020-2022

Joselyn A. Eusebio, MD
Presidente

Florentina U. Ty, MD
Bise Presidente

Cesar M. Ong, MD
Sekretarya

Jacqueline O. Navarro, MD
Assistant na Sekretarya

Wilfredo R. Santos, MD
Ingat-Yaman

Josefino A. Regalado, MD
Assistant na Ingat-Yaman

Salvacion R. Gatchalian, MD
Immediate na Nakaraang Presidente

Alexander O. Tuazon, MD
Nakaraang Presidente

BOARD OF TRUSTEES
Dennis James E. Absin, MD
Annilyn A. Bergante, MD
Francis Xavier M. Dimalanta, MD
Eileen S. Navarroza, MD
Anna Lisa T. Ong-Lim, MD
Michael M. Resurreccion, MD
Edwin V. Rodriguez, MD

KOMITE SA PUBLIC HEALTH EDUCATION

Chair	Ma. Isabel C. Urtula, MD
Co-Chair	Olivia G. De Jesus, MD
Members	Eva I. Bautista, MD
	Irish Senen B. Chang-Arellano, MD
	Tricia May C. Viernes-Geli, MD
	Edna S. Mallorca, MD
	Delfin B. Santos, MD
	Jennifer T. So, MD

TABLE OF CONTENTS

FOREWORD	1
KABANATA 1.....	2
PARAAN NG PAG IWAS NG MGA BATA SA COVID-19.....	2
A. Tamang Pamamaraan sa Pag-ubo at Pagbahing	3
B. Mga disinfectants.....	3&4
C. UV Sterilizer.....	4
D. Bentilasyon.....	4
E. Masks.....	5
F. Face Shields.....	6
G. Multivitamins.....	6
H. Pagbubukas ng eskwela.....	6,7,8&9
I. Food Delivery.....	9
J. Mga pagkukumpuni sa bahay.....	10
K. Mga Magulang / guardians na dinadala ang mga bata sa labas ng bahay.....	10
L. Transportasyon	10
M. Paglalaro at Isports	11
N. Ang pag-promote ng mga scientifically-proven preventive practices	11&12
KABANATA 2.....	13
MGA SINTOMAS AT TESTS SA COVID-19 SA MGA BATA.....	13
Sintomas.....	14
Antas ng pagkalubha ng sakit.....	14&15
Sino ang dapat sumailalim sa diagnostic testing?	15
Sino ang hindi kailangan ng diagnostic testing?.....	16
Kailan dapat ipa-test ang anak?.....	16
Anu-ano ang mga test na dapat gamitin?.....	17
KABANATA 3.....	18
PAG-AALAGA SA BAHAY NG MGA BATANG MAY COVID-19	19
A. Ang pag-aalaga sa bahay ay maaring irekomenda sa mga sumusunod na sitwasyon.....	19
B. Ano ang pagkakaiba sa pagitan ng quarantine at isolation?.....	19
C. Ano ang dapat gawin sa bahay?.....	20
D. Kailan ko dapat tawagan ang pediatrician ng anak ko?.....	20
E. Kailan ko dapat dalhin sa emergency room ang anak ko?.....	21
F. Paano ko maprotektahan ang ibang mga kasama sa bahay?.....	21&22
G. Paano ko maprotektahan ang ibang mga kasama sa komunidad?.....	23
H. Kailan namin maaring tapusin ang home isolation?.....	23
I. Paano at kailan namin dapat i-disinfect ang kwartong ginamit sa isolation kapag ang batang nagka-COVID ay hindi na kailangang ihiwalay sa mga kasama sa bahay?.....	24
J. Ano pa ang mga ibang dapat kong malaman??.....	24
KABANATA 4.....	25
PAGPAPASUSO AT COVID-19.....	25
Pinapayuhan ang mga ina na kapapanganak lamang at suspetsiyang may COVID-19 o kumpirmadong may COVID-19 na gawin ang mga sumusunod.....	26
Kung ang ina ay may COVID-19 at piniling i-express na lamang ang kanyang gatas kaysa magpasuso.....	26
MGA SANGGUNIAN.....	27



FOREWORD

Approximately 12% of Covid-19 cases are seen in the pediatric age group. Although majority of cases are mild and manageable, the parent's anxiety is not diminished by this fact. The pediatrician-parent dynamic is tested as the latter seeks answers to the multitude of queries, concerns and perceived anxieties regarding the Coronavirus.

In view of these concerns, the Philippine Pediatric Society [PPS] launches its newest handbook, *A Parent's Guide on Covid-19 Infection in Children-How to Prevent Covid-19 Infection and What to Do If Your Child Gets Infected*. This contains four chapters of the most relevant information regarding Covid-19, from its causes and symptoms to its prevention and cure, as well as advice on home care, and some related concerns on breastfeeding.

The PPS Committee on Public Health Education collated the latest scientific literature from reliable sources that were peer-reviewed not only by local pediatric infectious disease specialists, but by foreign researchers as well. The Committee will update this guide every 2 to 3 months to incorporate the latest data and recommendations on Covid-19. The handbook offers clear and easily understandable facts and concepts that parents will find very useful.

I offer my heartfelt appreciation and gratitude to all the PPS members who took part in the preparation of this handbook, in particular, the PPS Committee on Public Health Education, led by Dr. Maribel C. Urtula, with her co-chair Dr. Olivia de Jesus, and members Dr. Eva I. Bautista, Dr. Irish Senen B. Chang-Arellano, Dr. Tricia May C. Viernes-Geli, Dr. Edna S. Mallorca, Dr. Delfin B. Santos, and Dr. Jennifer T. So. You have been tireless in your efforts to curtail the spread of the Covid-19, particularly in children. Truly, keeping parents and other family members well-informed is one of the most effective ways to enable them during this pandemic.

I would also like to thank our reliable partners who joined us and never left us during this unprecedented health crisis. I am grateful to Unilab - Pediatrca in providing the needed wherewithal in providing and disseminating this handbook. They made it reader-friendly and available both in English and in the major regional vernaculars of the country.

With all my best wishes for our good health, good luck and may God bless us all.

Joselyn A. Eusebio, MD, FPPS, FPSDBP
President, Philippine Pediatric Society

KABANATA 1

MGA PARAAN UPANG MAIIVAS ANG MGA BATA SA COVID-19



MGA PARAAN UPANG MAIIWAS ANG MGA BATA SA COVID-19

Kapag ang mga magulang ay may kasanayan sa tamang pamamaraan ng paglaban sa COVID-19, mapropektahan din ang mga batang kadalasan ay nasa bahay lamang.

Ang mga tamang gawain kagaya ng paghuhugas ng mga kamay, pag-ubo ng tama, pag-disinfect ng mga gamit sa bahay, at ang social distancing ay ang mga pangunahing panlaban sa COVID-19, lalong-lalo na sa mga bata na wala pang bakuna.

A. TAMANG PAMAMARAAN SA PAG-UBO AT PAGBAHING



Kumakalat ang COVID-19 mula sa pag-ubo, pagbahing, pagsasalita, pagkanta at kahit sa regular na paghinga. **Kapag ang layo mula sa isang tao na may Covid ay mababa sa six feet, pwede kang mahawa lalo na kung ang viral particles ay mapupunta sa mga mata, ilong o bibig.** Pwede ring mahawa ang mga bata at sanggol kung makahawak sila ng mga gamit na may viral particles at makuskos nila ang kanilang mata.



Upang makaiwas na makakuha/mahawa ng virus, iwasan ang pagsasalita o pagkanta kung hindi nakasuot ng mask

Dapat turuan ng mga magulang ang kanilang mga anak na:



- **Takpan ang ilong at bibig ng tissue (kapag walang tissue, gamitin ang siko o braso pangsangga) kapag umuubo at bumabahing**
- **Ugaliing linisin ang kamay ng 70% na alcohol, o sabon at tubig lalo na kung kitang-kita na marumi na ito**



B. MGA DISINFECTANTS



Ang mga ibabaw at lapag, lalo na kung kitang-kitang marumi, ay dapat na nalilinis ng mga household cleaners na mayroong sabon o detergent upang mabawasan ang germs at kontaminasyon sa kamay

Inirerekomenda ang pagdi-disinfect kung mayroong maysakit o kung mayroong may COVID sa bahay sa nakalipas na 24 oras. Dapat linisin ng household cleansers ang mga gamit na nahawakan ng taong may Covid. Pagkatapos na linisin ng household cleansers, dapat pa itong ma-disinfect



Ang mga disinfectant, kagaya ng sodium hypochlorite (household bleach), hydrogen peroxide > 0.5% at 70-90% ethyl/isopropyl alcohol, ay nakapapatay ng mga virus at bacteria sa mga ibabaw o lapag gamit ang mga kemikal. Pumili ng tamang disinfectant dahil may mga disinfectant na sobrang tapang at kayang makasira ng mga ibabaw o lapag at pwedeng masyadong toxic para sa mga tao sa bahay. Siguraduhin lang na masusunod ang mga precaution o mga gabay ng produkto, kagaya ng contact time para masiguro ang tamang pagdi-disinfect. Siguraduhin ding basahin ang itiketa ng produkto para malaman kung kailangang gumamit ng gloves, salamin sa mata o goggles habang nagdi-disinfect. Ilayo at ilagay ang mga disinfectant sa lugar na hindi maaabot ng mga bata



- Dapat iwasan ang paghahalo-halo ng mga produkto at kemikal dahil delikado ito.
- Huwag itong kainin, inumin, langhapin o ipahid ng direktso sa balat ng tao o hayop.



- Siguraduhing may sapat na bentilasyon habang gumagamit ng disinfectant sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga pinto at bintana at bentilador.



- Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo pagkatapos mag-disinfect.



- Ang mga madalas na mahawakang mga ibabaw o lapag ay dapat linisin kahit isang beses isang araw o kaya ay pagkatapos umalis ang mga bisita sa inyong bahay.



- Ang madalas na mahawakang mga gamit, ibabaw o lapag ay ang mga doorknobs, mesa, handles, switch ng ilaw, mga countertops, atbp

C. UV STERILIZERS



Ang Ultraviolet (UV) light ay pumapatay ng mga bacteria at virus sa pamamagitan ng pagsira ng nucleic acid ng mga ito.



Kapag na-expose ang mga bacteria at virus sa UV, mamamatay na ang mga ito at hindi na makakahawa pero ang mga particles na ito ay mananatili sa hangin



Ang diretsahang pagka-expose sa UV ay may panganib na magdulot ng kanser, at magkaroon ng UV-induced na pamumula ng balat at mata (keratoconjunctivitis). Ang UV-C ay nakakabuo ng ozone na nakakapagpa-irita sa paghinga. Nakakasira din ito ng mga halaman. Dahil dito, ang pag-gamit ng mga UV na sterilizer ay nirerekomenda lamang sa mga healthcare facilities at hindi sa mga bahay. **Hindi pa napatunayan at walang pang katibayan na mabisa ang paggamit ng mga portable na UV sterilizers.**

D. BENTILASYON



Epektibo ang magandang daloy ng hangin o bentilasyon sa pagtanggag ng mga viral particles. Hayaang makapasok ang preskong hangin sa loob ng inyong bahay sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan:

- Kung hindi delikado, buksan ang mga pinto at bintana para makapasok ang hanging galing sa labas
- Gumamit ng bentilador na nakatapat sa bukas na bintana at/o mga exhaust fans para mapabuti ang bentilasyon
- Huwag itutok ang bentilador sa mga tao

Para sa mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon, maaring gumamit ng mga air purifiers. May mga pag-aaral na nagpapakitang **ang SARS-COV-2 virus ay kayang tumagal sa ere at kayang maglakbay ng mas malayo pa sa ating inaasahan.** Pero ang konsentrasyon at kakayahan nitong mabuhay ay nababawasan sa paglipas ng panahon.

Ang pagtanggag ng mga particles na may virus ay posible sa pamamagitan ng paggamit ng air purifiers na may efficient particulate air (EPA) filters at high efficiency particulate air (HEPA) filters. Ito ang mga pinaka-epektibong filters na makakahuli ng mga particles galing sa paghinga, pagsasalita o pagkanta. Mahalagang pumili ng tamang air purifier para sa kwartong balak paggamitan nito. Dapat regular na palitan ang mga filters depende sa rekomendasyon ng manufacturer.

E. MASKS



Ang paggamit ng face mask ay epektibo para mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Kapag ang mask ay naisusuot nang tama ang pagkakalapat sa ilong, gilid ng mukha at bibig, **maaari nitong mabawasan ang pagkahawa ng halos 70%**. Ang pagsusuot ng face mask ay lalo pang makababawas sa pagkalat ng virus dahil kaya nitong ma-trap ang mga droplets galing sa taong may COVID-19, na maaaring tumalsik sa mga ibabaw ng mga kagamitan.

Lahat ng mga batang dalawang taon gulang at pataas ay dapat magsuot ng mask:

- Sa labas ng bahay
- Sa paligid ng mga tao na hindi nakatira sa inyong bahay
- Kung umiinom ng gamot na nakapagpahina ng immune system, bakunado man o hindi



Sino ang HINDI DAPAT magsuot ng mask?

- Mga mas bata pa sa edad na dalawang taon dahil sa panganib na hindi makahinga
- Mga nahihirapang huminga kapag naka-mask
- May mga kapansanan sa pag-iisip at hindi kayang tiisin ang pagsusuot ng mask
- Kung ang pagsusuot ng mask ay magiging dahilan na mas madalas hawakan ng mga bata ang kanilang mukha.



Mas mababa ang kapasidad sa pag-filter ng mga **mask na gawa sa tela** kumpara sa mga mask na pang-medikal at respirators, ngunit makapagbibigay pa rin ng proteksyon kung maganda ang disenyo at tama ang paggamit. Ang mga face mask na gawa sa tela ay nagbibigay ng katamtamang proteksyon laban sa pagkahawa sa virus. Ang mga face mask na tela na limitado lamang ang natatakpan at gawa sa 100% na koton, mga bandana, punda ng unan, silk, linen, tea towel o mga vacuum bags ay may naibibigay na limitadong proteksyon lamang, samantalang ang mga mas malalawak ang natatakpan na mga telang face masks ay nakapagbibigay ng mataas na proteksyon



Ang mga **telang masks na multilayer**, na ginawa para magkasya sa buong hugis ng mukha, gawa sa mga water-resistant na tela at mas pino ang pagkakahabi, ay makapagbibigay ng sapat na proteksyon

Ang mga surgical na **N95 respirators** ay ang mas dapat na pinapagamit sa mga nagtra-trabaho sa healthcare

Ang mga **disposable na surgical masks** ay dapat na itapon pagkatapos gamitin ng isang beses, habang ang mga masks na reusable ay dapat labhan/hugasan nang hindi bababa sa isang beses kada araw o palitan kung itsurang madumi na ito

Kapag aalisin ang mask, hawakan lamang ang mga ear loop o ang mga tie, pagsamahin ang mga loop/tie, pagkatapos ay itapon na o labhan/hugasan kung ito ay reusable. Ang mga reusable na mga masks ay puwedeng isama sa mga labahin sa washing machine o labhan sa kamay na gamit ang regular na sabong panlaba. Dapat din itong patuyuin nang husto pagkatapos.

Hugasan nang mabuti ang kamay pagkatapos hawakan ang mask. Kung kakain o iinom sa labas ng bahay, ilagay muna ang mask sa isang paper bag at pagkatapos ay suotin muli kagaya ng pagkakasuot nito bago ito ilagay sa paper bag.

F. FACE SHIELDS

Ang paggamit ng face shield ay makakabawas sa kontaminasyon sa mukha sa pamamagitan ng pagharang sa mga tumalsik na likido ng katawan bago pa ito tumama sa mata, ilong at bibig. Ang pagprotekta sa noo at baba ay inirerekomenda at ang lapad ng shield ay dapat umabot sa magkabilang tainga para mabawasan ang pagtalsik sa mata. Ang face shield ay may dagdag na layer ng proteksyon ngunit ang mga pag-aaral tungkol dito ay limitado lamang sa mga anecdotal reports, modelling at simulasyon.

Habang bumababa ang bilang ng mga kaso ng COVID, maaari nang hindi gumamit ng face shield, maliban na lang kung ito ay gagamitin sa loob ng mga ospital, mga klinika o iba pang healthcare facilities.



G. MULTIVITAMINS

Dapat palakasin ang immune system sa pagmamagitan ng wastong nutrisyon upang mabawasan ang panganib at paglala ng impeksiyon. Makatutulong sa kalusugan ang karagdagang nutrisyon kagaya ng vitamin C, vitamin D, folate at omega fatty acids ngunit hindi ito maituturing na preventive o therapeutic na mga gamot.



H. PAGBUBUKAS NG ESKWELA

Ang mga eskwela at public health authorities ng ilang mga lugar ay nagsimula na ng face-to-face na klase. Malapit na ding magsimula ang kombinasyon ng face-to-face at online classes o ang pagbabalik ng face-to-face classes. Kailangan ang tamang pagplaplano sa pagbabalik ng face to face classes depende sa umiiral na sitwasyon ng Covid.

Mula nitong Pebrero 18, 2022, ang Department of Health ay nag-rekomenda ng universal indoor masking para sa mga estudyante, guro at mga staff anuman ang status ng kanilang pagbabakuna. Magandang sanayin ang inyong mga anak sa mga ugaling maka-katulong sa pag-iwas sa sakit kung sila ay papasok na sa face-to-face na mga klase. Ang mga magagandang ugali na ito ay ang pagbabaon sa umaga ng back-up na face mask at hand sanitizer bago pumasok at ang kaagad na paghuhugas ng mga kamay pagkauwi sa bahay.

Ang mga sumusunod na suhestiyon ay makakatulong para malimitahan ang pagkalat ng virus sa loob ng eskwelahan.



Physical Distancing

Inirerekomenda ng CDC at WHO ang 6 feet o 2 metrong layo sa pagitan ng mga estudyante, ngunit maaring mahirap itong gawin sa mga mas batang mga estudyante. Sa mga face-to-face na klase, maaring gawin ang mga hakbang na ito para makatulong sa social distancing:

- Bawasan ang mga estudyante sa bawat klase para mabawasan na makahalubilo ng estudyante ang mga guro at ibang pang staff.
- Lagyan ng tamang pagitan ang mga mesa at iharap ang mga ito sa iisang direksyon lamang.
- Kung maari, gumamit ng mga outdoor spaces sa pagtuturo, pagkain at recess.
- Limitahan ang paggamit ng mga lockers para maiwasan ang pagkumpulan ng mga estudyante.
- Gumawa ng one-way na daanan sa mga hallway ng eskwelahan.
- Bawasan ang bilang ng mga estudyante na sumasakay sa mga school bus



Paggamit ng Face Mask

Ang rekomendasyon ng CDC at WHO ay ang **pagsusuot ng face mask sa panloob na mga lugar.**



- Hindi gaanong mahalaga ang uri ng face mask na suot ng mga estudyante basta ito ay nakasuot nang tama. Para sa mga magulang, makabubuti na kausapin ang mga anak tungkol sa importansya ng pagsusuot ng face mask at ipakita kung paano ito dapat isuot. Mahalagang mabigyang-diin na kapag huhubarin ang face mask, hawakan lamang ang mga ear loops nito at iwasang hawakan ang mukha.
- Bigyan ang anak mo ng extra at malinis na mask para magamit sa araw at bilang back-up. Ilagay ito sa bag na resealable. Kung kakailanganin ng bata na hubarin ang mask kagaya ng kapag siya ay kakain, ipagbilin na ilagay ang mask sa kanyang reusable bag.
- Tatakan nang malinaw o lagyan ng itiketa ang mask ng anak mo para hindi ito mapagkamalan o maipagpalit sa mask ng ibang bata.
- Pagbilinan ang anak na linisin ang mga kamay gamit ang sabon at tubig o kaya ay hand sanitizer bago at pagkatapos hawakan ang mask.
- Pagbilinan ang anak na huwag i-share o makipagpalit ng mask sa iba.
- Dapat makapagbigay ang mga eskwelahan ng mask para sa mga batang nakalimot magsuot nito at para sa mga bata na kabilang sa mga pamilya na hindi kayang makabili ng mask



Panatilihin ang mga kamay



Ang mga awtoridad sa eskwelahan ay dapat manghikayat tungkol sa madalas na paghuhugas ng kamay at maglagay ng alcohol at hand sanitizer na magagamit ng mga estudyante sa loob ng eskwelahan.



Maglinis at magdisinfect

Ang paglilinis at pagdisinfect ng mga ibabaw at lapag na madalas mahawakan ay dapat maging regular na gawain sa eskwelahan para makatulong sa pagpigil sa pagkalat.

Kasali sa mga madalas mahawakan ang mga doorknobs, mesa, gripo, libro at bookshelves, mga laruan at palaruan.



Manatili sa bahay kapag may sakit

Kahit na hindi malala ang sintomas, dapat hayaan ng mga magulang na manatili lang sa bahay ang anak nila kapag may sakit.



Dapat ipagbigay-alam ng magulang sa mga guro ang tungkol sa pagkakasakit ng kanilang anak.

Sila ay dapat ding komunsulta sa isang healthcare provider para masuri at maalagaan ang bata, at para mabigyan ng clearance bago pumasok ulit sa eskwela.

Pagbabakuna

Ang pagpro-promote ng pagbabakuna ay makatutulong sa mga eskwelahan para makabalik sila sa face-to-face classes kasama na din ang isports at ang mga extra-kurikular na mga gawain. Dapat i-require ng mga eskwelahan ang kumpletong pagpapa-bakuna ng lahat ng kanilang mga guro at mga staff.

Lahat ng mga estudyante, na base sa pamantayan ng DOH ay maaari nang magpabakuna laban sa COVID-19, ay dapat mahikayat na magpabakuna.



Screening / Testing



Dapat magdagdag ng mga iba pang paraan upang mapigilan ang pagkalat ng virus kapag hindi puede ang physical distancing.

Ang mga ibang paraan na maaaring gawin ay ang antigen screening at RT-PCR testing. Ang mga eskwelahan ay dapat mag-require ng quarantine na 7 hanggang 14 na araw bilang pagsunod sa rekomendasyon ng DOH, testing o screening sa mga guro, staff or mga estudyante kung sila ay na-expose o naging malapit sa isang pinaghihinalaang maysakit ng COVID.

Kailangang kumpidensyal ang resulta para mapanatili ang pagiging pribado.

Iba pa

- Kung hindi delikado, laging panatiliing bukas ang mga bintana ng klase
- Dapat siguraduhin ng mga magulang na may dalang sariling pagkain at kubyertos ang kanilang mga anak para sa tanghalian at recess



I. FOOD DELIVERY

Ang COVID-19 ay maaring kumalat sa pamamagitan ng mga droplets na may virus o sa pamamagitan ng mga viral particles na nakalutang sa hangin. Walang ebidensya sa ngayon na ang COVID-19 ay kumakalat sa pamamagitan ng mga pagkain, packaging ng mga pagkain o sa mga delivery. Dahil dito, **hindi inirerekomenda ang pag-disinfect sa mga karton ng pagkain.** Ang pagdi-disinfect ay inirerekomenda lamang sa mga matitigas na ibabaw o lapag.

Dahil ang mga pambalot ng mga pagkain ay gawa sa porous na materyales na kayang makasipsip ng mga disinfectant, maaari itong makalason. Para naman sa mga lalagyan sa pang-take out, ilipat ang pagkain sa sariling lalagyan at hugasan ang mga kamay matapos na hawakan ang lalagyang pang-take out.



J. MGA PAGKUKUMPUNI SA BAHAY



- Kapag kailangang magkumpuni sa bahay, siguraduhing ang mga trabahador ay sumailalim sa covid test o kumpleto na ang bakuna. Pagsuotin ang mga trabahador ng face mask sa lahat ng oras, kahit na wala sa kwarto ang ibang nakatira sa bahay.
- Hayaang bukas ang mga bintana at gumamit ng bentilador na nakatutok palabas para mabawasan ang mga droplets ng virus na maaaring nasa loob ng kwarto.
- Sabihan silang regular na maghugas ng kamay at kapag wala silang dala, bigyan sila ng hand sanitizer.
- Kapag umalis na ang mga trabahador, linisin ang mga ibabaw na kanilang nahawaka gamit ng disinfectant.
- Ang mga may-ari ng bahay ay lalapit at makikipag-usap lamang sa mga trabahador kung kinakailangan at dapat ay mapanatili pa rin ang 6 feet na distansya (kung pwede, sa labas ng bahay makipag-usap sa trabahador)

K. MGA MAGULANG / GUARDIANS NA DINADALA ANG MGA BATA SA LABAS NG BAHAY



Hindi inirerekomenda ng Philippine Pediatric Society at ng Pediatric Infectious Disease Society of the Philippines sa mga magulang at guardians ang pagdadala sa mga bata sa mga pampublikong kulob o mataong lugar.

Kung ang paglabas ay hindi maiwasan, mas mabuti na dalhin ang mga bata sa outdoor spaces. **Huwag kakalimutan ang basic health standards (standards) gaya ng pagsusuot ng masks, pisikal na pagdistansya, paghuhugas ng kamay at/o madalas na pag-gamit ng alcohol/hand sanitizers ay dapat na sundin.** Kaagad na hugasan ang mga kamay pagkauwi sa bahay.

Pigilan ang sarili sa paghawak ng mukha lalo na sa bibig, ilong at tainga.

L. TRANSPORTASYON



Inirerekomenda ng CDC na ipagpaliban muna ang pag-biyahe kung hindi pa kumpleto ang bakuna. Ngunit kung ang byahe ay gagawin nang may kasamang bata na hindi pa maaring mabakunahan sa kasalukuyan, sundin ang mga rekomendasyon para sa mga taong hindi pa ganap na bakunado at piliin ang mas ligtas na opsyon sa pagbya-byahe.

Ang pagtigil sa daan para magpakarga ng gasolina, kumain o gumamit ng banyo, ay maaring maglapit sa iyo at sa mga kasama mo sa mga ibang tao at sa mga bagay na madalas na nahahawakan. Gawing maiikli lamang ang biyahe. Limitahan sa household members o mga taong kumpleto na ang bakuna ang mga kasama at bawasan ang pagtigil para sa pagkain at pagpunta sa banyo.



M. PAGLALARO AT ISPORTS



Ang paglalaro ay mahalaga sa bata. Kung ang paglalaro sa labas ay hindi puwede (depende sa alert level), ang paglalaro sa loob ay nanatiling puwede. **Maglabas ng board games, kumuha ng librong mababasa, gumawa ng arts and crafts kasama ang mga bata, o pagbutihin ang kanilang kagalingan sa pagkanta, pagsasayaw at ang pagpapatugtog ng instrumentong pang-musika.**

Hayaang lumabas ang mga bata para makapaglakad-lakad o mag-backyard game, kung posible. **Pero hindi pa rin ipinapayo na mag-imbita ng mga batang kapitbahay para makipaglaro. Iwasan ang mga matataong lugar.**

Para sa mga nakakatandang bata, maglakad-lakad nang mas mahaba o tumakbo sa labas habang pinapanatili ang 6 feet na distansya sa pagitan mo at ng mga hindi mo kapamilya. Maaring magpunta sa gym ang mga nasa hustong gulang at mga tinedyer nasa edad na 12 taon o higit pa kapag sila ay ganap nang bakunado. Sundin ang mga regulasyon ng gobyerno tungkol sa bilang ng mga kliyente. Magsuot ng mask, mag-disinfect ng ibabaw o lapag at panatilihin ang pisikal na distansya para mapigilan ang pagkalat ng virus.



N. ANG PAG-PROMOTE NG MGA SCIENTIFICALLY-PROVEN PREVENTIVE PRACTICES

(IWASAN ANG MGA "FAKE NEWS" AT MGA HINDI NAPATUNAYAN/NAKAKAPANAKIT NA "REMEDIES")

Ang anxiety o pagkabalisa ng publiko ay maaring manggaling sa mga maling impormasyon na nakukuha sa internet. Maari itong magdala ng panik sa publiko. Para masolusyunan ito, ang edukasyon tungkol sa public health ay dapat nakabase sa unbiased na scientific na katibayan para sapat na maipaalam sa publiko ang kasalukuyang sitwasyon. Ang mga epidemiological findings ay dapat naibabalita kaagad para masigurado na tumpak ang assessment at interpretasyon.

N. ANG PAG-PROMOTE NG MGA SCIENTIFICALLY-PROVEN PREVENTIVE PRACTICES

(IWASAN ANG MGA "FAKE NEWS" AT MGA HINDI NAPATUNAYAN/NAKAKAPANAKIT NA "REMEDIES")

Ito ang mga lugar sa internet na maari mong puntahan para sa mapagkakatiwalaang mga impormasyon:


- **Department of Health** website (Facebook, Viber, twitter, Instagram)

 www.doh.gov.ph  [officialDOHgov](https://www.facebook.com/officialDOHgov)  [DOHPhilippines](https://www.viber.com/DOHPhilippines)  [@DOHgovph](https://twitter.com/DOHgovph)  [doh.philippines](https://www.instagram.com/doh.philippines)

- **Philippine Pediatric Society** website (pps.org.ph Parents' Corner, Facebook)

 pps.org.ph  [Philippine Pediatric Society Inc.](https://www.facebook.com/PhilippinePediatricSocietyInc)

- **Pediatric Infectious Disease Society of the Philippines** website

 www.pidsphil.org

- **Centers for Disease Control and Prevention** website

(Facebook, Instagram, twitter, Viber)

 www.cdc.gov  [CDC](https://www.facebook.com/CDC)  [cdcgov](https://www.instagram.com/cdcgov)  [@CDCgov](https://twitter.com/CDCgov)

- **World Health Organization** website (Facebook, Instagram, twitter, Viber)

 www.who.int  [World Health Organization](https://www.facebook.com/WorldHealthOrganization)  [World Health Organization](https://www.instagram.com/WorldHealthOrganization)  [@WHO](https://twitter.com/WHO)  [World Health Organization](https://www.viber.com/WorldHealthOrganization)

- **UNICEF COVID-19 Information Centre** website (Facebook, Twitter, Instagram)

 www.unicef.org  [Unicef](https://www.facebook.com/Unicef)  [@UNICEF](https://twitter.com/UNICEF)

KABANATA 2

MGA SINTOMAS AT TESTS SA COVID-19 SA MGA BATA

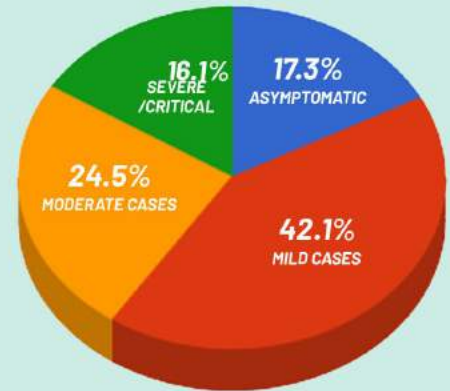


MGA SINTOMAS AT TESTS SA COVID-19 NG MGA BATA

SINTOMAS



Tinatayang nasa 12% ng mga kaso ng COVID-19 ang nasa pediatric age group 26. Ang mga sanggol at batang may COVID-19 ay maaring walang sintomas sa 17.3% na kaso, hindi gaanong malubha (42.1%), katamtaman (24.5%), o malubha/kritikal (16.1%). Ang mga sintomas ay lagnat, ubo, sipon/pagbara ng ilong, walang gana sa pagkain, hirap sa paghinga, pagsusuka, matubig na dumi, masakit na tyan, masakit na lalamunan, masakit na kalamnan, kawalan ng pang-amoy, kawalan ng panglasa (panlasa), sakit ng ulo, pagpapantal-pantal, at kombulsyon. Ang tatlong pinaka-pangkaraniwan na sintomas ay lagnat, ubo at sipon.



ANTAS NG PAGKALUBHA NG SAKIT



Hindi gaanong malubhang impeksyon sa mga bata (MILD INFECTION IN CHILDREN) nagpapakita ng alinmang sintomas na nabanggit sa itaas at walang ebidensya ng pulmonya.

Katamtamang impeksyon sa mga bata (MODERATE INFECTION IN CHILDREN) mga batang may pulmonya. May sintomas na ubo o hirap sa paghinga na may kasamang bilis sa paghinga at/o paglalim/hirap ng paghinga

*Bilis ng paghinga (breaths/min):

< 2 buwan: ≥ 60 ;

2-11 buwan: ≥ 50 ;

1-5 taon: ≥ 35

Katamtamang impeksyon sa mga tinedyer (MODERATE INFECTION IN ADOLESCENTS) nagpapakita ng mga klinikal na tanda ng pulmonya (lagnat, ubo, hirap sa paghinga, mabilis na paghinga), ngunit walang tanda ng malubhang pulmonya, at may antas ng oxygen na mahigit pa o kapantay sa 94% ng room air.

Malubhang impeksyon sa mga bata (SEVERE INFECTION IN CHILDREN) nagpapakita ng tanda ng katamtamang impeksyon kasama ng isa sa mg sumusunod:

- Cyanosis/pangingitim o pangangasul ng bata o antas ng oxygen na mababa sa 94% ng room air;
- Pag-ungol at matinding paglalim/hirap sa paghinga;
- Walang kakayahang dumede o uminom, panghihina, pagkawala ng malay o pagko-kombulsyon

Malubhang impeksyon sa mga tinedyer (SEVERE INFECTION IN ADOLESCENTS) nagpapakita ng tanda ng katamtamang impeksyon kasama ng isa sa mg sumusunod:



Bilis ng paghinga na higit pa sa 20 breaths/min



Pag-ungol at matinding paglalim/hirap sa paghinga



Ang antas ng oxygen ay mas mababa sa 94% ng room air

Ang ibang pasyente na may malubhang impeksyon ay maaring magkaroon ng karagdagang paglala ng kondisyon at makadevelop ng shock, acute stroke, at kumplikasyong tinatawag na **MIS-C or Multisystem Inflammatory Syndrome in Children**. Ang MIS-C ay nagpapakita ng sintomas ng lagnat sa loob ng 3 araw o higit pa, pamamantal, pamumula ng mata/conjunctivitis, pagsusugat sa balat at bibig, biglaang pagsisimula ng pagtatae, pagsusuka o pananakit ng tiyan, mababang blood pressure o shock – mahinang pulso, panlalamig at pagpapawis ng mga kamay at paa.

SINO ANG DAPAT SUMAILALIM SA DIAGNOSTIC TESTING?



1. **Lahat ng may mga sintomas ng COVID-19**, kahit na ano pa man ang status ng pagkakabakuna kahit nagkaroon na ng Covid dati.
2. **Close contact sa isang pinagsususpetsahan**, probable o positibo sa COVID-19 na pasyente na-expose man sa bahay o sa pagbya-byahe. Ang close contact ay tinutukoy ng WHO bilang isang tao na nakaranas ng isa sa mga sumusunod na pagka-expose sa loob ng 2 araw bago, at 14 na araw pagkatapos, ng pagpapakita ng sintomas ng isang probable o kumpirmadong kaso.
 - a. Face-to-face contact sa isang probable o kumpirmadong kaso sa lapit na 1 o hanggang 2 metro na tumagal ng 15 minuto o kabuuang 15 minuto o mahigit sa loob ng 24 oras 6. Ang pagsusuri para sa aktibong impeksyon ng COVID-19 ay maaaring ikonsidera sa mga na-expose sa loob ng maikling panahon o malawak na distansya, depende sa kaso
 - b. Direktang pag-aalaga sa mga pasyente na may probable o kumpirmadong COVID-19 na hindi gumamit ng personal protective equipment.
 - c. Iba pang sitwasyon na ipinahiwatig ng mga local risk assessments.
3. **Mga sanggol na ipinanganak ng mga nanay na pinagsususpetsahan o kumpirmadong positibo sa COVID-19.**



SINO ANG HINDI KAILANGAN NG DIAGNOSTIC TESTING?



Ang hindi direktang na-expose ay hindi mangangailangan ng testing.

Ang close contact sa isang na-expose sa isang batang may COVID-19, pero hindi sa mismong batang may sakit ay hindi kailangang i-test maliban na lamang kung ang batang naka-close contact ay nag-positibo na rin sa COVID-19 o nagpakita na rin ng sintomas pagkatapos ng ilang araw.



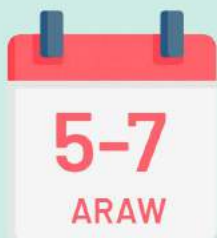
KAILAN DAPAT IPA-TEST ANG AKING ANAK?



1. Kung ang iyong anak ay may sintomas ng COVID-19, lalo na kung siya ay may close contact sa isang positibo sa COVID-19, ang testing ay dapat gawin kaagad kahit anuman ang kanyang status sa pagbabakuna.



2. Kung ang iyong anak ay asymptomatic at nagkaroon ng close contact sa isang taong positibo sa COVID-19, ang pinakamabuting panahon para magpa-test ay sa loob ng 5 hanggang 7 araw pagkatapos ng huling pagka-expose. Ang mga batang na-expose ay dapat mag-quarantine sa loob ng 14 araw kung ang resulta ng test ay negatibo. Kung ang RT-PCR ay positibo at ang iyong anak ay nananatiling asymptomatic, ang isolation ay dapat sa loob ng 14 araw pero ang unang araw ng isolation ay sa araw na ginawa ang test. Kung magkaroon ng sintomas, sila ay dapat ma-isolate at ma-test kaagad.



PAGKATAPOS
MA-EXPOSE



NEGATIVE TEST
PERO ASYMPTOMATIC

ANU-ANO ANG MGA TESTS NA DAPAT GAMITIN?



Ang RT-PCR ang pinakatamang test para sa COVID-19. Ito ang gold standard para sa testing ng isang bata na may impeksyon. Ang test ay magpapakita kung may virus kahit na mayroon o walang sintomas. Ang test ay ginagawa sa pamamagitan ng pag-swab sa ilong/lalamunan o gamit ang laway, pero ang swab na ginagawa sa ilong o lalamunan ang mas tamang uri ng pagtetest kaysa sa laway. Ang resulta ay inaasahang lalabas sa loob ng isang araw lamang.

Subalit ang RT-PCR test ay may kamahalan at ang resulta nito ay posible pa ring maging positibo ilang linggo pagkatapos ng impeksyon, nakarecover na sa sakit at hindi na nakakahawa.

Ang mga Antigen tests ay magandang gamitin sa mga pasyente na may sintomas at nakatira sa mga mass housing kagaya ng sa ampunan o kumbento, kung saan ang agarang pagte-testing ay mahalaga para mas malaki ang tsansa na mapigil ang pagkalat ng sakit.

Ang mga Antigen tests ay maaring magpakita na mayroong virus pero ang resulta nito ay maaaring hindi kasing tama ng sa RT-PCR. Maaari pa din itong magbigay ng negatibong resulta kahit na ang isang tao ay tunay namang may impeksyon.

Gumagamit din ang antigen test ng swab sa ilong/lalamunan o ng laway bilang specimen at pinakamaganda itong gamitin sa loob ng 7 araw ng pagpapakita ng sintomas. Ang resulta ay lalabas sa loob ng 30 minuto kapag gamit ang point of care kits.

KABANATA 3
PAG-AALAGA
SA BAHAY
NG MGA BATANG
MAY COVID-19



PAG-AALAGA SA BAHAY NG MGA BATANG MAY COVID-19

Ang COVID-19 ay kadalasang hindi gaanong malubha sa mga bata, pero may mga ilan na nagkakaroon ng mga malubhang sintomas na kailangang ma-ospital. Ang mga batang may kapansanan sa pag-iisip, may matagal nang sakit sa bato, puso at baga, at ang mga obese, ay ang ilan sa mga posibleng magkaroon ng malubhang impeksyon.



A. ANG PAG-AALAGA SA BAHAY AY MAARING IREKOMENDA SA MGA SUMUSUNOD NA SITWASYON

1. Kung ang iyong anak ay ma-diagnose na may hindi malubhang (MILD) impeksyon ng COVID-19 at may alinman sa mga sumusunod na sintomas:
 - Lagnat na may mababa pa o kapantay sa 38°C
 - Ubo
 - Sipon
 - Pagtatae
 - Masakit na lalamunan
 - Sakit ng ulo
 - Pagkawala ng panlasa at pang-amoy
 - Nabawasang gana sa pagkain
2. Kung ang iyong anak ay na-test para sa COVID-19 dahil sa pagkaka-expose nito sa isang kum-pirmado o probable na pasyente na may COVID-19 at naghihintay na lamang ng resulta.
3. Kung ang iyong anak ay may sintomas na parang trangkaso, kagaya ng lagnat, ubo, at masakit na lalamunan, at siya ay hindi pa nate-test. Kahit na hindi pa sigurado na may COVID-19, siya ay dapat na manatili lamang sa bahay maliban na lang kung kakailanganin niya ng tulong na pang-medikal. Ito ay makakapigil sa pagkalat ng virus sa ibang tao.

B. ANO ANG PAGKAKAIBA SA PAGITAN NG QUARANTINE AT ISOLATION?



Ang **Quarantine** ay ginagawa ng mga taong nagkaroon ng close contact sa isang tao na may COVID-19. Ang ibig sabihin ng Quarantine ay mananatili kang naka-hiwalay sa iba dahil ikaw ay na-expose sa virus at ikaw ay maaring may impeksyon pero wala pang naipapakitang sintomas. Ang quarantine ay maaring gawin sa isang naitalagang pasilidad o sa bahay.

Ang **Isolation** ay gamit naman para sa mga taong mayroon o walang sintomas pero nagpositibo sa COVID-19 test na isinagawa o sa mga taong may sintomas na ng COVID-19 pero naghihintay pa ng resulta ng RT-PCR test. Ang ibig sabihin ng nasa isolation ay ang pagkaka-hiwalay sa iba, kadalasan ay sa isang medikal na pasilidad kung saan maaring makatanggap ng medikal na pag-aalaga. Kapag ang isolation sa isang medikal na pasilidad ay hindi posible, at hindi ka naman kabilang sa tinatawag na high-risk group of developing severe disease, ang isolation ay puedeng gawin sa bahay, sa loob ng isang hiwalay na kwarto na mayroong sariling banyo.



C. ANO ANG DAPAT GAWIN SA BAHAY?



1. I-Monitor:



• Ang temperatura tuwing ika-apat na oras



• Ang antas ng oxygen tuwing ika-anim na oras gamit ang pulse oximeter. Kung wala nito, i-monitor kung may pagbabago sa paghinga ng isang pasyente.



• Dalas, dami at kulay ng ihi ng iyong anak



2. Hikayatin ang iyong anak na magpahinga.



3. Painumin ang iyong anak ng maraming tubig para masiguradong siya ay palaging hydrated



4. Magpainom ng gamot na nakapagpapababa ng lagnat.



5. Pakainin sya ng pagkaing pampalusog na akma sa kanyang edad. Ipagpatuloy ang pagpapadede. Pakainin ng iba-ibang mga pagkain na malambot, madaling ngayain at lunukin

D. KAILAN KO DAPAT TAWAGAN ANG PEDIATRICIAN NG ANAK KO?

Ipagbigay-alam sa pediatrician ng iyong anak kung siya ay may alinman sa mga sumusunod na sintomas:



Hindi nawawalang lagnat o lagnat na may temperaturang 38.1°C pataas



Ayaw uminom o kumain



May pananakit ng tainga o may basa na lumalabas sa tainga



Sipon o baradong ilong na tumatagal na sa dalawang linggo o mas matagal pa



Matinding ubo o pananakit ng dibdib



Hindi nawawalang sakit ng ulo



Pagtatae



Problema sa paghinga



Sakit ng tiyan



Lumalalang sakit

E. KAILAN KO DAPAT DALHIN SA EMERGENCY ROOM ANG ANAK KO?

Dalhin ang iyong anak sa emergency room kapag siya ay:



Mukhang dehydrated; ang tanda nito ay pagkahilo, pagkaantukin, nanunuyo o nanlalagkit na bibig, malamlam na mata, umiiyak nang wala o kaunting luha, bihirang pag-ihi o kaunti lang ang nababasang lampin



Hindi makainom
o makasalita



Nalilito o
inaantok



Nahirapan huminga,
mabilis ang paghinga,
o mukhang namumutla o
nangangasul ang
paligid ng labi



Ang antas ng oxygen
ay mababa pa sa
95% kung titignan
gamit ang pulse
oximeter

F. PAANO KO MAPROTEKTAHAN ANG IBANG MGA KASAMA SA BAHAY?



1. Ilayo ang iyong anak na maysakit mula sa ibang kasama at alagang hayop sa bahay.



2. Dapat manatili sa isang kwarto ang iyong maysakit na anak at gumamit ng banyo na nakahiwalay sa ginagamit ng mga tao sa loob ng bahay. Dapat ay may layo siyang 6 feet o 2 metro mula sa ibang kasama o alagang hayop sa bahay.



3. Hangga't maaari, magtakda ng isang taong mag-aalaga sa maysakit mong anak para hindi na ma-expose ang iba pa. Pumili ng malusog na kapamilya bilang taga-alaga.



4. Kung ang anak mong maysakit ay makakasama ang ibang miyembro ng kabahayan, pagsuotin sya ng mask. Piliin ang mask na kasyang-kasya sa mukha nya at kumportableng suotin. Ang mask na maganda ang pagkakasukat sa mukha ay dapat na maayos ang lagay sa may banda ng ilong at sa ilalim ng baba at hindi nakakaharang sa paningin. Ang hindi kasyang mask ay hindi kumportableng suotin at maaring maging mali ang pagkakasuot at laging tatanggalin, na maaring dahilan upang mabawasan ang bisa nito. Ang mask ay hindi dapat isuot ng mga batang ang edad ay mas bata sa dalawang taong gulang o sinuman na hirap sa paghinga o may matinding kapansanan sa pag-iisip. Kung hindi nila kakayanin ang pagsusuot ng face mask, ikaw o ang naitalagang tagapag-alaga ay dapat nakasuot ng mask habang nasa loob ng kwarto kasama ang batang maysakit.

F. PAANO KO MAPROPROTEKTAHAN ANG IBANG MGA KASAMA SA BAHAY?



5. **Lahat ng tao sa bahay ay dapat na madalas na naghuhugas ng kamay, gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo**, lalo na pagkatapos lumapit sa iyong anak na may-sakit o kapag halata nang madumi ang mga kamay. Sa paglilinis ng kamay, puede ding gumamit ng hand-sanitizer na alcohol-based at mayroong 60% alcohol kapag walang tubig at sabon.



6. Lahat ng tao sa bahay ay dapat **iwasan ang paghawak sa mga mata, ilong, o bibig** maliban na lang kung kakatapos lang maglinis ng kamay.



7. Turuan ang bata na **takpan ang kanyang ilong at bibig ng tisyu kapag uubo at babahing**, itapon ang tisyu pagkatapos at maghugas agad ng mga kamay.



8. **Ihiwalay ang pinggan, baso, tasa, at iba pang gamit sa pagkain ng maysakit at huwag itong ipagamit sa ibang mga kasama sa bahay.** Magsuot ng gloves at hugasan ang mga ito ng mainit na tubig na may halong sabon pagkatapos na ito ay gamitin.



9. Gumamit ng **hiwalay na mga kumot at mga tuwalya.**



10. **Labhan ang mga damit, kumot, at tuwalya** na gamit ng maysakit na bata gamit ang sabong panlaba at mainit na tubig. Kung posible, magsuot ng gloves kapag maglalaba. Hugasan nang mabuti ang mga kamay pagkatapos maglaba, kahit na ikaw ay nagsuot ng gloves.



11. **Siguraduhing may magandang daloy ng hangin sa mga lugar ng bahay** na karaniwang ginagamit ng lahat. Maaring magbukas ng bintana o buksan ang air filter o ang air conditioner.



12. **Huwag magpapasok ng bisita sa inyong bahay.**



13. Araw-araw gumamit ng household cleaner o household bleach na ang pagkatunaw ay nasa 1:100 (o sundan ang rekomendasyon ng produkto, iba-iba ang konsentrasyon depende sa tatak ng produkto) para sa **paglilinis ng mga bagay na madalas na mahawakan**. Kasama na dito ang mga doorknobs, mga switch ng ilaw, mga laruan, mga remote control, hawakan ng lababo, counters, hawakan ng refrigerator, mga telepono at gadgets. Ihiwalay ang mga laruan ng batang maysakit mula sa iba pang mga laruan hangga't maari.



G. PAANO KO MAPROPROTEKTAHAN ANG IBANG MGA KASAMA SA KOMUNIDAD?



1. Dapat manatili lamang sa bahay at **mag-isolate/quarantine ang lahat ng mga miyembro ng kabahayan** hanggat matapos ang itinakdang panahon para sa isolation/quarantine.



2. **Ang anak mong may sakit ay dapat na manatili lamang sa bahay** maliban na lamang kung kailangan siyang dalhin sa ospital



3. Pinakamainam na **ipagbigay-alam sa inyong barangay ang tungkol sa kaso ng COVID-19 sa inyong lugar** upang magsagawa ng contact tracing at nang matulungan nila ang inyong pamilya tungkol sa pagbili ng mga basic na pangangailangan kagaya ng mga groceries, pagkain at pati na rin ang mga medikal na pangangailangan.



4. **Sundin ang mga bilin ng inyong doctor o ng lokal na healthcare worker** tungkol sa kung sino ang dapat manatili sa loob ng bahay at kung gaano katagal.



5. Kung kailangang bumisita sa ospital:

- **Lahat ay kailangang magsuot ng mask at face shield.**
- **Maghanda ng tisyu kung sakaling uubo o babahing.**

H. KAILAN NAMIN MAARING TAPUSIN ANG HOME ISOLATION?

Para sa mga batang hindi malubha ang sintomas at gumaling na sa pagkakasakit, **maari nang ihinto ang home isolation pagkalipas ng 7 araw mula sa unang araw ng sintomas** subalit kailangan ay manatiling nakasuot ng medical na mask tulad ng KN94, KN95 at N95 hanggang dalawang linggo kung lalabas ng bahay.



I. PAANO AT KAILAN NAMIN DAPAT I-DISINFECT ANG KWARTONG GINAMIT SA ISOLATION KAPAG ANG BATANG NAGKA-COVID AY HINDI NA KAILANGANG IHIWALAY SA MGA KASAMA SA BAHAY?

Maghintay ng ilang oras bago pumasok sa loob ng kwarto para makapaglinis at mag-disinfect.

Kung kailangan ng linisin ang kwarto nang mas maikli sa 24 oras mula nang ang batang may COVID-19 ay lumabas ng kwarto, linisin ito na para bang siya ay nananatili pa rin sa loob at naka-isolate. **Magsuot ng face mask kapag papasok ng kwarto.** Buksan ang mga bintana at buksan ang bentilador para madagdagan ang daloy ng hangin. Linisin at idisinfect ang mga ibabaw at lapag na kanyang nahawakan gamit ang household cleaner o bleach.

Kung ang kwarto naman ay lilinisin pagkatapos ng 24 oras pero wala pang 3 araw simula ng lumabas na ang batang nagka-COVID-19 sa kwarto, linisin ang mga ibabaw at lapag na kanyang ginamit. Ang pag-disinfect ay hindi na kailangan na kanyang ginamit. Ang pag-disinfect ay hindi na kailangan.

Kung papasok sa kwarto pagkalipas ng 3 araw, ang karagdagang paglilinis bukod sa nakagawiang regular na paglilinis ay hindi na kailangan.

J. ANO PA ANG MGA IBANG DAPAT KONG MALAMAN?

Kapag ikaw ay nag-aalaga sa isang bata na may COVID-19 o ng batang may sintomas, patuloy na gawin itong mga pag-iingat na ito hanggang sabihin ng iyong doctor o lokal na healthcare worker na ligtas nang itigil ito.



Ipaalam sa ibang tao na maaring naging close contact ng batang may COVID-19 ang tungkol dito. Puwede silang makipag-usap sa kanilang doctor o sa lokal na healthcare worker tungkol sa pangangailangan nila ng testing o ng quarantine/isolation.



Para sa mga nagka-impeksyon ng COVID, maari nang magpabakuna para sa COVID pagkatapos na ito ay gumaling mula sa sakit at matapos ang itinakdang isolation.



Kailangang ipagpatuloy ang mga immunization ng mga batang nagkaroon ng COVID-19 pagkatapos na sila ay makarecover.



KABANATA 4
PAGPAPASUSO
AT COVID-19



PAGPAPASUSO AT COVID-19

Ang kasalukuyang mga ebidensiya ay nagpapakita na hindi nakakahawa sa sanggol ang gatas ng ina na may Covid.

PINAPAYUHAN ANG MGA INA NA KAPAPANAK LAMANG AT SUSPETSİYANG MAY COVID-19 O KUMPIRMADONG MAY COVID-19 NA GAWIN ANG MGA SUMUSUNOD:

- **Simulan o ipagpatuloy ang pagpapasuso** dahil mas marami ang magagandang pakinabang nito kaysa sa panganib na mapasahan ng virus ang sanggol.
- **Manatiling magkasama ang ina at sanggol araw at gabi habang naka-rooming-in.** Kailangan maisagawa ang skin-to-skin contact, kasama ang kangaroo mother care, lalo na pagkatapos ng panganganak at habang sinisimulan ang pagpapasuso, kahit na sila o ang kanyang sanggol ay pinagsususpetsahan o may kumpirmadong kaso ng COVID-19.
- **Maghugas ng kamay bago magpasuso.**
- **Palaging magsuot ng mask. Kung maari, gumamit ng N95 o KN95 na mask.**



KUNG ANG INA AY MAY COVID-19 AT PINILING I-EXPRESS NA LAMANG ANG KANYANG GATAS KAYSA MAGPASUSO:

- **Gumamit ng kanyang sariling breast pump** at huwag itong ipahiram sa iba, hangga't maaari.
- **Magsuot ng mask** habang nagpa-pump ng gatas.
- **Maghugas ng kamay gamit ang tubig at sabon** sa loob ng hindi mas bibilis pa sa 20 segundo bago hawakan ang breast pump o anumang parte ng bote o bago simulan ang paglalabas ng gatas.
- **Mag-ingat sa pagtabi ng gatas.** Takpan nang mabuti ang bote o breastmilk bag. Lagyan ito ng petsa at oras at kaagad na ilagay sa refrigerator, freezer or cooler bag na may lamang packs ng yelo.
- Kung ang nakolektang gatas ay ipapasuso sa bata ng isang tagapag-alaga, **pumili ng malusog na tagapag-alaga na nakatanggap na ng bakuna – isang dose para sa bakuna na may single-dose o dalawang doses para sa bakunang may dalawang doses at kung saan ang pinakahuling dose ay naibigay may dalawang linggo nang nakararaan. Siya ay dapat walang risk factors sa pagkakaroon ng malubhang COVID-19.** Ang tagapag-alaga na magpapadeda sa sanggol ay dapat nakasuot ng mask sa lahat ng oras na ito ay nag-aalaga. Kailangang sundin pa rin ang mga pag-iingat tungkol sa quarantine at isolation

MGA SANGGUNIAN

1. Gray, DJ, Kurscheid J, Mationg ML, Williams GM, Gordon C, Kelly M, et al. Health-education to prevent COVID-19 in school children: a call to action. *Infect Dis Poverty* 9, 81 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00695-2>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How COVID Spreads. July 14, 2021. [cited 2021 Oct]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-%20getting-sick/how-covid-spreads.html>.
3. Vanden Driessche K, Nestele J, Grouwels J, Duval EL. Exposure to cough aerosols and development of pulmonary COVID-19. *J Breath Res*. 2020 Oct 2;14(4):041003. doi: 10.1088/1752-7163/abb28c. PMID: 33006317.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cleaning your home every day and when someone is sick. June 17, 2021. [cited 2021 Oct]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-%20your-home.html>.
5. Tabatabaeizadeh, SA. Airborne transmission of COVID-19 and the role of face mask to prevent it: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Med Res* 26, 1. 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://doi.org/10.1186/s40001-020-00475-6>
6. World Health Organization (WHO). Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19. May 16, 2020. [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19>
7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities (2008). [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-%20methods/miscellaneous.html>
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Upper-room ultraviolet germicidal irradiation (UVGI) April 9, 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/ventilation/uvgi.html>
9. World Health Organization (WHO). Roadmap to improve and ensure good indoor ventilation in the context of COVID-19. March 1, 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/%209789240021280>
10. Nazarenko Y. Air filtration and SARS-CoV-2. *Epidemiol Health*. 2020;42:e2020049. doi: 10.4178/epih.e2020049. Epub 2020 Jul 4. PMID: 32660218; PMCID: PMC7644931
11. Christopherson DA, Yao WC, Lu M, Vijayakumar R, Sedaghat AR. High-Efficiency Particulate Air Filters in the Era of COVID-19: Function and Efficacy. *Otolaryngol Head Neck Surg*. 2020 Dec;163(6):1153-1155. doi: 10.1177/0194599820941838. Epub 2020 Jul 14. PMID: 32662746.

12. Centers for Disease Control and Prevention. Your guide to masks. Oct 25, 2021. [cited 2021 Oct 28]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-%20sick/about-face-coverings.html>
13. Philippine Pediatric Society (PPS) Pediatric Infectious Disease Society of the Philippines (PISDP) Interim Guidelines on the Screening, Assessment, and Clinical Management of Pediatric Patients with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 version 4, 06 Feb 2021. [cited 2021 Nov 4]. Available from: <http://www.pidsphil.org/home/wpcontent/uploads/2020/09/1598932106977519.pdf>
14. Chughtai AA, Seale H, Macintyre CR. Effectiveness of Cloth Masks for Protection Against Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerg Infect Dis*. 2020 Oct;26(10):e200948. doi: 10.3201/eid2610.200948. Epub 2020 Jul 8. PMID:32639930; PMCID: PMC7510705.
15. Lima MMS, Cavalcante FML, Macêdo TS, Galindo Neto NM, Caetano JÁ, Barros LM. Cloth face masks to prevent Covid-19 and other respiratory infections. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2020;28:e3353. doi: 10.1590/1518-8345.4537.3353. Epub 2020 Aug 10. PMID: 32785565; PMCID: PMC7417132
16. Li Y, Liang M, Gao L, Ayaz Ahmed M, Uy JP, Cheng C, Zhou Q, Sun C. Face masks to prevent transmission of COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Am J Infect Control*. 2021 Jul;49(7):900-906. doi: 10.1016/j.ajic.2020.12.007. Epub 2020 Dec 19. PMID: 33347937; PMCID: PMC7748970.
17. Ha JF. The COVID-19 pandemic and face shields. *Br J Surg*. 2020 Sep;107(10):e398. doi: 10.1002/bjs.11842. Epub 2020 Jul 31. PMID: 32735688;PMCID: PMC7929265
18. Singh R, Shaik L, Mehra I, Kashyap R, Surani S. Novel and Controversial Therapies in COVID-19. *Open Respir Med J*. 2020 Dec 31;14:79-86. doi: 10.2174/1874306402014010079. PMID: 33717367; PMCID: PMC7931150
19. Ersöz A, Yılmaz TE. The association between micronutrient and hemogram values and prognostic factors in COVID-19 patients: A single-center experience from Turkey. *Int J Clin Pract*. 2021 Jun;75(6):e14078. doi: 10.1111/ijcp.14078. Epub 2021 Feb 17. PMID: 33555131; PMCID: PMC7995171.
20. Mayo Clinic. Safety tips for returning to school during COVID-19. 2021. [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/returning-safely-to-school-covid-19/art-20490441>
21. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. Coronavirus Resource Center. Oct 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.health.harvard.edu/>
22. Centers for Disease Control and Prevention. Guidance for COVID-19 prevention in K-12 schools. Updated Nov. 5, 2021. [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-guidance.html>

23. Durnham N. Stay safe from COVID-19 when workers enter your home contractors, appliance repair specialists and cleaning crews should take precautions. AARP. January 7, 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.aarp.org/home-family/friends-family/info-2021/home-repairs-coronavirus.html>
24. Centers for Disease Control and Prevention. Telemedicine in a non-US Setting. Updated Sept. 15, 2020. [cited 2021 Nov 4]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/telemedicine.html>
25. Nicola M, O'Neill N, Sohrabi C, Khan M, Agha M, Agha R. Evidence based management guideline for the COVID-19 pandemic - Review article. *Int J Surg.* 2020 May;77:206-216. doi: 10.1016/j.ijsu.2020.04.001. Epub 2020 Apr 11. PMID:32289472; PMCID: PMC7151371
26. COVID-19 Map APP. 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://geoportal.gov.ph/gpapps/covidapp>
27. Pediatric Infectious Disease Society of the Philippines. Surveillance and Analysis of COVID-19 in Children Nationwide. Updated Sep 30, 2021. [cited 2021 Oct]. Available from: http://www.pidsphil.org/home/wpcontent/uploads/2021/05/infographic_apr30-final.pdf
28. World Health Organization. Living guidance for clinical management of COVID-19. 23 Nov 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-clinical-2021-2>
29. Centers for Disease Control and Prevention. Testing overview. Updated 22 Oct 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/testing-overview.html>
30. Pediatric Infectious Disease Society of the Philippines. Interim guidelines on the screening, assessment and clinical management of pediatric patients with suspected or confirmed Coronavirus disease 2019, Version 4, 06 Feb 2021. [cited 2021 Oct]. Available from: <http://www.pidsphil.org/home/guidelines-policies/>
31. American Academy of Pediatrics COVID-19 Interim Guidance. Critical updates on COVID-19 testing guidance. Updated 17 Nov 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/>
32. American Academy of Pediatrics FAQs: Management of infants born to mothers with suspected or confirmed COVID-19. updated 17 Nov 2021. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/faqs-management-of-infants-born-to-covid-19-mothers/>
33. American Academy of Pediatrics. Should your child be tested for COVID-19?; Updated 16 Sep 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Should-Your-Child-Be-Tested-for-COVID-19.aspx>

34. Department of Health. Prevent, detect, isolation, treat, Reintegration; What are the Testing Protocols? 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://doh.gov.ph/book/export/html/33548>
35. Department of Health COVID-19 Frequently Asked Questions; Do I need to finish my 14 day quarantine if I am a close contact that tested negative for COVID-19?; updated 24 May 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://doh.gov.ph/node/29578>
36. Department of Health COVID-19 Frequently Asked Questions; What tests will be used?; updated May 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://doh.gov.ph/COVID-19/FAQs>
37. World Health Organization. Outbreaks and emergencies/ Coronavirus (COVID- 19) outbreak/ information for the Public/COVID-19 Testing. Updated 28 Dec 2021 [cited 2021 Dec]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/testing-overview.html#Testing Infection>
38. Centers for Disease Control and Prevention. Antigen Testing Guidelines, updated September 9, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/resources/antigen-tests- guidelines.html>
39. Philippine Society for Microbiology and Infectious Diseases; Philippine COVID-19 Living Recommendations; Should Rapid Antigen Tests Be Used in the Diagnosis of COVID-19 in Clinically Suspected Patients?; updated 15 Nov 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.psmid.org/philippine-covid-19-living- recommendations/>
40. World Health Organization. COVID-19 disease in children and adolescents. Scientific brief. September 29, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams /1375120/retrieve>
41. Pediatric Infectious Disease Society of the Philippines Interim guidelines on the screening, assessment and clinical management of pediatric patients with suspected or confirmed coronavirus disease 2019. version 4, 06 Feb 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <http:// www.pidsphil.org/home/guidelines-policies/>
42. Healthy Children.org. American Academy of Pediatrics. COVID-19: What families need to know. [cited 2021 Nov]. Available from: <https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions /COVID- 19/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>
43. Centers for Disease Control and Prevention. Symptoms of COVID-19. February 26, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/symptoms -testing/symptoms.html#seek-medical-attention>
44. Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19.What to do If you are sick. Updated Dec. 8, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if -you-are-sick/steps-when-sick.html>

45. UNICEF For Every Child. Breastfeeding safely during the COVID-19 pandemic. How to nourish your child following the latest expert guidance. July 29, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.unicef.org/coronavirus/breastfeeding-safely-during-covid-19-pandemic>
46. Philippine Society of Microbiology and Infectious Diseases. Philippine COVID-19 living recommendations. Updated Dec 6, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.psmid.org/philippine-covid-19-living-recommendations/>
47. Department of Health. What are the isolation protocols for individuals who are considered suspect, probable, and confirmed covid-19 cases? [cited 2021 Nov]. Available from: <https://doh.gov.ph/node/33562>
48. Centers for Disease Control and Prevention. Caring for Someone Sick at Home. Advice for caregivers in non-healthcare settings. Updated Dec. 8, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
49. World Health Organization. Breastfeeding and COVID-19. 23 June 2020 [cited 2021 Nov]. Available from: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19>
50. Centers for Disease Control and Prevention. Breastfeeding and COVID-19. Aug. 18, 2021 [cited 2021 Nov]. Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/pregnancy-%20breastfeeding.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fneed-extra-precautions%2Fpregnancy-%20breastfeeding.html.