



De La Salle University
D A S M A R I Ñ A S

GENERAL SERVICES OFFICE | UNIVERSITY CLINIC

*Recovered na pero may symptoms pa? **Baka LONG COVID** yan!*

Narito ang mga dapat mong malaman ukol sa Long COVID.





DAPAT BANG MAGING WORRIED SA LONG COVID?



Oo! Ang Long COVID ay mga sintomas gaya ng ubo, pananakit ng dibdib, pagkahirap sa paghinga, pananakit ng kasu-kasuan, atbp.



Maaaring ito maramdaman ng aabot sa hanggang **2 buwan** o **higit pa** matapos mahawaan ng COVID-19.

**SIGURADUHING MAY
MASK, HUGAS, IWAS, AIRFLOW, AT BAKUNA!**





ANO ANG *DAPAT KONG* *GAWIN KAPAG NAKARANAS AKO NG* *MGA SINTOMAS NG LONG COVID?*



Sa ngayon, wala pang test para ma-diagnose ang Long COVID. Magpakonsulta sa iyong doktor o healthcare provider para sa pangunahing lunas.



KAPAG MAKAKARANAS NAMAN NG MGA SUMUSUNOD, PUMUNTA SA PINAKAMALAPIT NA EMERGENCY ROOM:



Hirap sa paghinga
(isang salita lang ang kayang banggitin)



Malubhang panakit ng dibdib

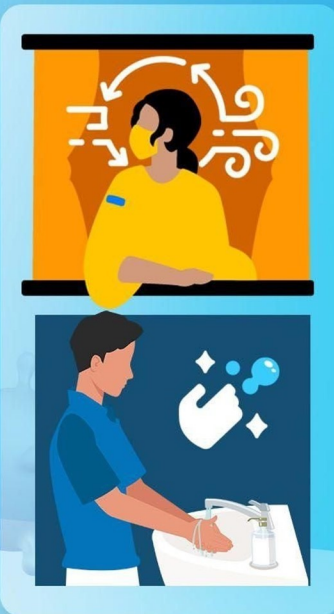


Pagkahimatay





ANO ANG PINAKAMABISANG PARAAN PARA MAKAIWAS SA PAGKAKAROON NG LONG COVID?



Ang pinakamabisang paraan para makaiwas sa **Long COVID** ay ang pag-iwas sa pagkakaroon ng COVID mismo!

PARA SA PINAKA-MABISANG ARMAS LABAN SA COVID 19:



• Palaging siguraduhin na may **MASK-HUGAS-IWAS at Airflow**



• **Magpa-Resbakuna at Booster Dose** kung Eligible ka na

