

# Ano Ang Pakiramdam Mo Ngayon?

Mga Katanungan ng Pagsasala para sa mga Mag-aaral at Kawani

## Mga Sintomas ng COVID-19

Tanungin ang Sarili: Nakakaranas ba ako ng alinman sa mga sumusunod na sintomas?

- Masakit ang ulo
- Lagnat o Panginginig
- Pag-ubo
- Pag-igsi ng hininga o nahihirapang huminga
- Pagkapagod
- Masakit ang kalamnan o katawan
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Namamaga ang lalamunan
- Barado ang ilong o may sipon
- Pagduduwal o Pagsusuka
- Pagtatae

Kung nakakaranas ka ng anumang mga sintomas ng COVID-19, manatili sa bahay, makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa pagsusuri at pangangalaga, at sundin ang mga protokol ng iyong paaralan o distrito.