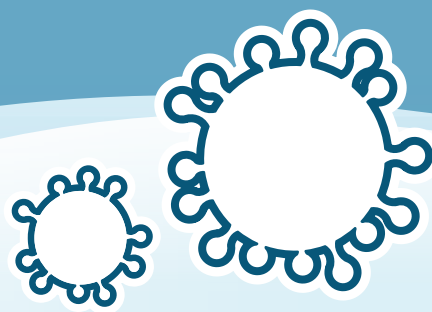


## Mga impormasyon at rekomendasyon kaugnay ng COVID-19 mula sa Santé publique



### Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang impeksyong dulot ng virus mula sa coronavirus family.

### Anu-ano ang sintomas?

Pagkatapos ma-expose sa COVID-19 virus, puwedeng tumagal nang hanggang 14 na araw bago lumabas ang mga sintomas. Tinatawag itong panahon ng incubation.

Puwede ring ang isang indibidwal ay walang sintomas o may napakahinang mga sintomas lang (hal. sipon). Puwede ring mas malala ang mga ito, na nahahawig sa pulmonya (isang impeksyon sa baga).

**Ang mga pangunahing sintomas ay: lagnat, ubo (bago o mas malalang pabalik-balik na ubo), pagkawala ng panlasa at pang-amoy (nang walang pagbabara sa ilong), at hirap sa paghinga.**

**Puwede ring magkaroon ng mga sumusunod na sintomas ang mga taong may COVID-19:**

- Pamamaga ng lalamunan
- Pagduduwal
- Pagsusuka
- Pagtatae
- Pananakit ng ulo
- Mga pagkirot at pananakit ng kalamnan
- Labis na pagkapagod



Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay makaka-recover nang walang anumang komplikasyon. Sa ilang kaso, lalo na sa mga taong may mahinang immune system, may ilang partikular na dati nang kundisyon sa kalusugan (hal. mga problema sa puso o respiratoryo), at sa matatanda, ang sakit ay puwedeng mas malala at puwede pang humantong sa pagkamatay.

### 2 Manatili sa bahay at magpanatili ng pisikal na pagdistansya

- ✓ Iwasan ang lahat ng hindi kailangang paglalakbay sa iyong komunidad.
- ✓ Iwasan ang contact sa mga mas nasa panganib na tao (matatanda, mga taong may mahinang immune system o iba pang problema sa kalusugan).
- ✓ Huwag bumisita sa ibang tao o tumanggap ng mga bisita sa iyong bahay.
- ✓ Huwag lumahok sa mga pagtitipon ng grupo o pamilya.
- ✓ Magtrabaho mula sa bahay, kung posible.

### Paano naipapasa ang COVID-19?

- Kapag nagsalita, umubo, o bumahing ang isang taong may COVID-19.
- Sa pamamagitan ng laway o dura. Puwede rin itong maipasa sa pamamagitan ng dumi (feces) ng taong may impeksyon.
- Puwedeng makahawa ang isang taong may impeksyon sa loob ng hanggang 2 araw bago lumabas ang mga sintomas. Ang isang taong may impeksyon na asymptomatic (walang sintomas) ay puwede ring makahawa.

**Puwede ring maipasa ang COVID-19 kapag humawak ka sa isang kontaminadong surface o bagay gamit ang mga kamay mo, at pagkatapos ay humawak ka sa iyong mukha.**

### Paano kong poprotektahan ang aking sarili at ang ibang tao?

#### 1 Paghuhugas ng kamay at kalinisan sa pag-ubo, pagsinga, at pagbahing



**Maghugas ng iyong mga kamay nang madalas** gamit ang sabon at tubig, nang hindi bababa sa 20 segundo. Maghugas ng iyong mga kamay bago kumain, pagkatapos magbanyo, at tuwing aalis at uuwi ka sa bahay (pagkatapos bumili sa grocery o parmasya, maglakad, atbp.) Gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer kung wala kang access sa sabon at tubig.



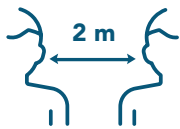
**Gumamit ng tissue** kapag ikaw ay uubo, sisinga, o babahing. **Itapon ang nagamit na tissue sa basurahan sa lalong madaling panahon at pagkatapos ay maghugas ng iyong mga kamay.** Kung wala kang tissue, umubo o bumahing sa **may kurbada ng iyong siko.**



#### PUWEDE KANG UMALIS SA IYONG BAHAY PARA MAGLAKAD KUNG:

- Wala kang sintomas.
- Hindi ka nagpositibo sa COVID-19.
- Hindi ka na-expose sa sinumang may COVID-19.
- Wala ka sa quarantine (self-isolation) dahil na-expose ka sa isang taong may COVID-19.
- Hindi ka nagbiyahe sa labas ng Canada sa nakalipas na 14 na araw.

## KUNG AALIS KA SA IYONG BAHAY:



Palaging magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 2 metro (humigit-kumulang dalawang dipa) mula sa ibang tao.

Hindi kinakailangang magpanatili ng 2 metrong distansya ang mga magkakasama sa bahay, maliban kung may sakit ang isa sa kanila.

## KUNG KAILANGAN MONG ALAGAAN ANG ISANG MAHAL SA BUHAY NA HINDI MO KASAMA SA BAHAY:

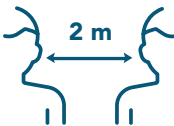
Ang matatanda at mga taong may mahinang immune system o iba pang isyu sa kalusugan ay ang pinakananganganib sa mga kumplikasyong nauugnay sa COVID-19. Ikaw dapat ay lubos na mag-ingat at sumunod sa mga alituntunin ng Santé publique para protektahan sila:



Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos ng pagbisita mo.



Magsuot ng mask, at itapon o labhan ito pagkatapos ng bawat paggamit.



Magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 2 metro mula sa ibang tao, hangga't maaari.

## Ano ang dapat mong gawin kung sa palagay mo ay mayroon kang COVID-19?

Kung ikaw o ang isang kapamilya ay may isa o ilang sintomas ng COVID-19

o Kung nag-aalala ka dahil na-expose ka sa isang taong may sakit:

- Tawagan ang linya ng impormasyon kaugnay ng COVID-19 sa 514-644-4545 o 1-877-644-4545 (inaalok ang serbisyo sa French at English lang).
- Sundin ang payo ng propesyonal sa kalusugan.

Kung ikaw o ang isang kapamilya ay may malalalang sintomas na nangangailangan ng agarang tulong, gaya ng malalang hirap sa paghinga, pagkawala ng direksyon, o lagnat sa mga sanggol na wala pang tatlong buwang gulang:

- Tumawag sa 9-1-1 o pumunta sa ospital.

## Alamin ang mga senyales ng psychological na pagkabalisa

Humingi ng tulong kung hindi mo makontrol ang mga sumusunod na reaksyong emosyonal, o kung lumala ang mga ito:

- Stress, labis na pag-aalala
- Mga reaksyong emosyonal na tumatagal (labis na kalungkutan, madalas na pag-iyak, pagkairitable, atbp.)
- Pakiramdam ng pangamba
- Paulit-ulit na pagtakbo ng mga bagay-bagay sa iyong isip, na lumalamon at tumatakot sa iyo

## Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

**Mga mapagkukunan ng impormasyon sa lipunan at komunidad: tumawag sa 2-1-1** Available ang mga impormasyon at serbisyo ng mapagkukunan sa higit sa 200 wika, na mabilis na magdadala sa iyo sa naaangkop na organisasyon o serbisyo ng komunidad na makakatugon sa mga pangangailangan mo.

**Info-Santé at Info-Social: tumawag sa 8-1-1**

Ang 8-1-1 ay isang libre at kumpidensyal na serbisyo ng konsultasyon sa telepono na available nang 24/7.

## Mask o pantakip sa mukha: kailan at paano ito dapat suotin



Ang mask o pantakip sa mukha ay hindi kapalit ng: paghuhugas ng iyong mga kamay, pisikal na pagdistansya, at pag-self-isolate sa bahay kung ikaw ay may sakit.



Ang mask o pantakip sa mukha ay puwedeng isuot sa mga pampublikong lugar kung saan mahirap magpanatili ng 2 metrong distansya sa pagitan ng mga tao (hal. grocery, parmasya, pampublikong transportasyon). Ginagamit ang ganitong uri ng mask para mabawasan ang panganib na maipasa ang virus sa ibang tao. Puwede kang gumawa ng sarili mong mask.

## Paano magsuot ng mask o pantakip sa mukha

?

1. Maghugas ng iyong mga kamay **bago** at **pagkatapos** magsuot ng mask o pantakip sa mukha.
2. Itakip ito sa iyong ilong at bibig, at tiyaking nakalapat ito nang maigi sa iyong mukha.
3. Iwasang hawakan ito kapag nakalagay na at huwag hawakan ang iyong mukha.
4. Palitan ito kapag ito ay naging mamasa-masa, madumi, o nasira.
5. Hawakan lang ang mga elastic o tali kapag inaalisa ito – huwag hawakan ang harap.
6. Huwag itong ipahiram sa ibang tao.
7. **Itapon o labhan ito pagkatapos ng bawat paggamit.** Huwag kalimutang maghugas ng iyong mga kamay.

## Access sa mga serbisyong pangkalusugan para sa COVID-19

Libre ang screening, pangangalaga at paggamot para sa COVID-19, anuman ang katayuan sa imigrasyon o saklaw sa insurance para sa kalusugan ng tao.

Sa pakikipagtulungan sa: