

# Mga rekomendasyon sa pampublikong kalusugan

# COVID-19

## Para sa mga taong nagkaroon ng COVID-19, gayundin sa mga taong na-expose

### Taong nagkaroon ng virus (o may sakit):

Kinumpirma ng isang propesyonal sa kalusugan ang iyong **diagnosis ng COVID-19**.

### Taong na-expose:

**Na-expose** ka sa isang taong nahawaan ng COVID-19

- habang sila ay maaaring makahawa, at
- nang hindi bababa sa 15 minuto, sa distansyang wala pang 2 metro (6 na talampakan).

Nanganganib kang magkaroon ng sakit.

## PANGKALAHATANG IMPORMASYON TUNGKOL SA COVID-19

### Ano ang COVID-19?

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

### Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

- Pagkatapos ma-expose sa virus, maaaring umabot nang hanggang 14 na araw bago lumabas ang mga sintomas.
- Ang mga pangunahing sintomas ay: lagnat, ubo, hirap sa paghinga, at pagkawala ng panlasa at pang-amoy.
- Kasama sa iba pang posibleng sintomas ang: pamamaga ng lalamunan, pagkaduwal, pagsusuka, pananakit ng ulo, pamamaga ng kalamnan, pagtatae, at matinding pagkapagod.
- Kung minsan, walang sintomas o hindi gaanong matindi ang mga sintomas na parang trangkaso.
- Posible rin ang mas matitinding sintomas ng impeksyon sa baga na parang pulmonya.
- Sa mga bihirang kaso, maaaring nakamamatay ang sakit. Ang panganib ng pagkamatay ay mas mataas para sa matatanda at mga may malubhang sakit tulad ng diabetes, sakit sa puso o sa paghinga, o para sa mga may napakahinang immune system (immunosuppressed).



### Mayroon bang lunas para sa COVID-19?

Sa kasalukuyan, walang bakuna upang maiwasan ang COVID-19, wala ring lunas.

## Paano naipapasa ang COVID-19?

- Naipapasa ang COVID-19 sa **hangin** sa pamamagitan ng maliit na patak ng likido kapag ang isang taong mayroon nito ay nagsalita, umubo, o bumahing. Posible rin ang pagpapasa sa pamamagitan ng dumi o feces.
- Ang taong nagkaroon ng virus ay maaaring maipasa ito kahit na 2 araw pa bago magkaroon ng mga sintomas, at sa loob ng ilang araw pagkatapos lumabas ang mga sintomas.
- Maaari ka ring mahawaan kung humawak ka sa mga surface o bagay na kontaminado ng COVID-19 at pagkatapos ay humawak sa iyong bibig, ilong, o mga mata.
- Ang isang taong nagkaroon ng virus ngunit walang sintomas (asymptomatic) ay maaari ding magkalat nito.



**Pinapakiusapan ng Santé publique ang**  
**MGA TAONG NAGKAROON NG (o may sakit)** at **MGA TAONG NA-EXPOSE SA**  
virus na sundin ang mga rekomendasyong ito upang  
**MAIWASAN ANG PAGKALAT NG COVID-19 SA IBANG TAO.**

### MANATILI SA BAHAY



Huwag pumunta sa mga pampublikong lugar (hal.: mga tindahan, pamilya, parasya, trabaho, paaralan, o day care).

- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (bus, metro, tren).
- Pakiusapan ang mga kaibigan na mamili para iyo (hal.: mga grocery, inireresetang gamot) at ilagay ang mga pinamili sa iyong harapang pintuan O gumamit ng mga serbisyo ng paghahatid sa bahay.
- Huwag bumisita sa ibang tao AT huwag tumanggap ng mga bisita (pamilya, mga magulang, kaibigan) sa iyong bahay.
- **Kung dapat kang pumunta sa isang klinika o ospital para sa mga dahilanang pangkalusugan:**
  - Bago ka umalis, abisuhan ang klinika o ospital na mayroon kang COVID-19 o na-expose ka rito.
  - Gumamit ng pribadong sasakyan (kung maaari).
  - Maliban kung isa itong emergency, magpa-appointment bago pumunta.
  - Kung ito ay emergency, kapag tumawag ka sa 911 o dumating sa emergency room, sabihin sa kanila na mayroon kang COVID-19 o na-expose ka rito.
  - Magsuot ng mask o pantakip sa mukha sa lahat ng pagkakataon kapag mayroong ibang tao.
  - Magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 2 metro (6 na talampakan) mula sa ibang tao.

### PROTEKTAHAN ANG MGA KASAMA MO SA BAHAY

Bawasan ang paglapit sa ibang miyembro ng inyong sambahayan hangga't maaari.

- Lalong iwasan ang paglapit sa mga matatanda o may malubhang sakit.
- Manatiling nakabukod sa isang kuwarto ng inyong bahay hangga't maaari, maging para sa pagkain at pagtulog.
- Panatiliing nakasara ang pinto sa kuwarto.
- Kung may kasama kang ibang tao sa iisang kuwarto, magsuot ng mask o pantakip sa mukha para sa iyong ilong at bibig.
- Kung wala kang mask, magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 2 metro (6 na talampakan) mula sa ibang tao.



## MGA TIP UPANG MAIWASAN ANG PAGKALAT NG

### Hugasan ang iyong mga kamay



- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig, nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Hugasan ang iyong mga kamay bago kumain at pagkatapos mag banyo.
- Gumamit ng alcohol-based na antiseptic kung wala kang sabon at tubig.

### Kalinisan sa pag-ubo, pagsinga, o pagbahing



- Gumamit ng tissue kapag ikaw ay umuubo, sumisinga, o bumabahing.
- Itapon ang nagamit na tissue sa basurahan sa lalong madaling panahon at pagkatapos ay hugasan ang iyong mga kamay.
- Kung wala kang tissue, umubo o bumahing sa bahagi ng braso na malapit sa iyong siko.

### Kailan dapat at paano magsuot ng mask o pantakip sa mukha



- Gumamit ng mask o ibang piraso ng tela upang takpan ang iyong ilong at bibig kung:
  - may kasama kang tao sa iisang kuwarto, na wala pang 2 metro (6 na talampakan) ang layo,
  - o kailangan mong umalis ng iyong bahay para sa mga dahilanang medikal.

#### Paano magsuot ng mask o pantakip sa mukha

- Hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos magsuot ng mask o pantakip sa mukha.
- I-adjust ito upang matiyak na nakalapat ito sa iyong mukha at natatakpan nito ang ilong at bibig mo.
- Iwasang hawakan ang mask o pantakip sa mukha kapag nakalagay na ito.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata.
- Palitan ang mask kapag ito ay naging mamasa-masa, madumi, o nasira.
- Itapon o labhan (kung nagagamit muli) pagkatapos ng bawat paggamit.
- Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos tanggalin ang mask o pantakip sa mukha.
- Huwag ipagamit sa ibang tao ang iyong mask o pantakip sa mukha.

### Kubeta at banyo



- Kung maaari, magpanatili ng banyo na para lang sa iyong personal na paggamit.
  - Kung hindi iyon posible, magpanatili ng tuwalya na para lang sa iyong personal na paggamit at i-disinfect ang lahat ng bagay na hinawakan mo pagkatapos ng bawat paggamit (hal.: hawakan, switch, inidoro, gripo).
- Isara ang takip ng upuan ng inidoro bago mag-flush, at pagkatapos ay hugasan ang iyong mga kamay.

### Pagpapagamit ng mga bagay



- Huwag ipagamit sa ibang tao ang iyong mga plato, kubyertos, baso, tuwalya, sapin ng kama, o damit.

## MGA TIP PARA SA TAONG NAGLALABA/NAGHUHUGAS AT NAGLILINIS

### Paglalaba/Paghuhugas (mga damit at pinagkainan)



Kung may ibang taong naglalaba/naghuhugas, ang taong iyon ay dapat maghugas kaagad ng kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos hawakan ang mga damit o pinagkainan ng taong nahawaan o na-expose sa virus.

- Labhan ang kanilang mga damit at sapin ng kama gamit ang mainit na tubig at detergent.
  - Ang mga ito ay hindi kailangang labhan nang hiwalay sa iba pang labada ng sambahayan.
  - Huwag pagpagin ang maruming labada.
- Hugasan ang mga pinagkainan at kubyertos na ginamit ng mga nahawaan o na-expose gamit ang karaniwang panghugas ng plato at tubig.



### Basura

- Itapon ang basura ng mga nahawaan o na-expose kasama ng karaniwang basura ng sambahayan.
- Isara nang mahigpit ang mga bag ng basura.

### Paglilinis



- Buksan ang mga bintana (kapag maaliwalas ang panahon) nang madalas upang palabasin ang hangin sa bahay at kuwarto kung saan nakatira ang taong nahawaan o na-expose.
- Linisin o i-disinfect nang kahit isang beses sa isang araw ang:
  - mga surface na madalas hawakan ng taong nahawaan o na-expose (hal.: mga hawakan, nightstand, frame ng kama, at iba pang kasangkapan sa kuwarto), at pati na rin
  - ang banyo at inidoro.
- Kung posible sa anumang paraan, dapat linisin ng mga nahawaan o na-expose ang mga kuwartong nakalaan para sa kanilang solong paggamit.
  - Kung hindi iyon posible, maghugas ng iyong mga kamay nang madalas pagkatapos malapit sa taong nahawaan o na-expose, o sa mga bagay/surface na nahawakan nila (hal.: nightstand, mga pinagkainan, atbp.).

Para **linisin**, gumamit ng sabon at tubig o mga karaniwang produktong panlinis sa bahay.

Para **i-disinfect**, gamitin ang iyong karaniwang disinfectant o maghanda ng solution na isang bahaging household bleach at siyam na bahaging malamig na tubig (hal.: 1 tasang bleach at 9 na tasang tubig).

# SUBAYBAYAN ANG IYONG KALUSUGAN ARAW-ARAW



Kunin ang iyong temperatura araw-araw, sa parehong oras ng araw.  
Kung ikaw ay umiinom ng gamot na pampababa ng lagnat, maghintay nang hindi bababa sa **4 na oras** pagkatapos itong inumin bago tingnan ang iyong temperatura.

## ANO ANG DAPAT GAWIN DEPENDE SA IYONG MGA SINTOMAS

### **PARA SA LAHAT:** Kung mayroon kang malalalang sintomas:

- Matinding kahirapan sa paghinga (hal.: hindi makapagsabi ng dalawang salita nang hindi humihinto)
- Matinding pananakit ng dibdib
- Labis na hirap na manatiling gising sa maghapon (higit sa karaniwan)
- Pagkalito (mas mahirap kaysa sa karaniwang pagbuo ng malinaw na kaisipan)
- Pagkawala ng malay (pagkahimatay)

### **O para sa anupamang sitwasyon na nangangailangan ng emergency na pangangalanga:**

1. Tumawag sa 911
2. Sabihin sa kanila na ikaw ay mayroong COVID-19 o na-expose ka rito

### **Taong nagkaroon ng virus**

(o may sakit):

Kung lumala ang iyong mga sintomas:

**SA TULONG NG ISANG TAONG NAGSASALITA NG ENGLISH O FRENCH**

1. Tumawag sa 514 644-4545  
o tumawag sa iyong doktor
2. Sabihin sa kanila na nagkaroon ka ng COVID-19

### **Taong na-expose:**

Kung nakararanas ka ng alinman sa mga sumusunod na sintomas:

- Lagnat (higit sa 38 °C o 100.4 °F)
- Ubo o lumalalang ubo
- Hirap sa paghinga
- Pamamaga ng lalamunan
- Pagtatae o pagsusuka
- Biglaang pagkawala ng pang-amoy nang hindi barado ang ilong at/o pagkawala ng panlasa

**SA TULONG NG ISANG TAONG NAGSASALITA NG ENGLISH O FRENCH**

1. Tumawag sa 514 644-4545
2. Sabihin sa kanilang na-expose ka sa COVID-19

## ACCESS SA MGA SERBISYONG PANGKALUSUGAN PARA SA COVID-19

Walang bayad ang testing, pangangalaga, at paggamot para sa COVID-19, anuman ang katayuan sa immigration o saklaw ng insurance para sa kalusugan ng tao.

## GAANO AKO KATAGAL KAILANGANG MAG-SELF ISOLATE SA BAHAY?

Kung ikaw ay isang manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan, magtanong sa iyong tanggapan ng pangangalagang pangkalusugan.

### LAHAT NG IBA PANG TAO:

Kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa kung kailan hihinto sa pag-self isolate, **SA TULONG NG ISANG TAONG NAGSASALITA NG ENGLISH O FRENCH:** tumawag sa **514 644-4545** at sundin ang mga tagubilin na ibibigay sa iyo ng propesyonal.

### Taong nagkaroon ng virus

(o may sakit):

**Kung ikaw ay hindi naospital noon sa intensive care at ikaw ay hindi immunosuppressed:**

- maaaring ihinto ang self-isolation 10 araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas AT 2 araw pagkatapos mawala ang iyong mga sintomas.

**Kung ikaw ay naospital noon sa intensive care:**

- mag-self isolate nang 21 araw pagkatapos magkaroon ng mga sintomas AT 2 araw pagkatapos mawala ang iyong mga sintomas.

**Kung ikaw ay immunosuppressed:**

- mag-self isolate nang 28 araw pagkatapos magkaroon ng mga sintomas AT 2 araw pagkatapos mawala ang iyong mga sintomas.

### Taong na-expose:

**Kung hindi ka nagkaroon ng mga sintomas:**

- maaaring ihinto ang self-isolation 14 na araw pagkaraan ng iyong huling contact sa nahawaang tao.

**Kung hindi mo nagawang ibukod ang iyong sarili sa taong nahawaan (halimbawa, nagkasakit ang anak mo), at hindi ka nagkaroon ng mga sintomas:**

- maaaring ihinto ang self-isolation 14 na araw pagkatapos maka-recover ang taong nahawaan.

**Kung nagkaroon ka ng mga sintomas:**

- maghintay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas AT 2 araw pagkatapos mawala ang iyong mga sintomas.

## KUNG DAPAT MAY TUMULONG SA IYO SA IYONG MGA PANG-ARAW-ARAW NA AKTIBIDAD

(hal.: tulong sa pagkain, pagbabanyo, paggalaw sa palibot ng bahay, atbp.)

- Kung maaari, palaging magpatulong sa iisang tao.
- Ang taong iyon ay dapat na wala pang 65 taong gulang, malusog, walang malubhang sakit (tulad ng diabetes), at hindi dapat umiinom ng maraming gamot.
- Sa tuwing kasama mo ang taong tumutulong sa iyo, **pareho kayong dapat magsuot ng mask o pantakip sa mukha.**

### BAGO KA TULUNGAN, ANG TAO AY DAPAT:

1. Maghugas ng kanilang mga kamay



2. Magsuot ng mask



3. Magsuot ng disposable na guwantes, kung may magagamit



### PAGKATAPOS KANG TULUNGAN, ANG TAO AY DAPAT:

4. Tanggalin ang guwantes at itapon sa isang may takip na basurahan, na hindi maaabot ng mga bata



5. Maghugas ng kanilang mga kamay



6. Tanggalin ang kanilang mask at itapon sa isang may takip na basurahan, na hindi maaabot ng mga bata, o ilagay sa labada (kung maaaring labhan)



7. Maghugas muli ng kanilang mga kamay



## Alamin ang mga senyales ng pagkabalisa!

Humingi ng tulong kung lumala o hindi na makontrol ang mga sumusunod na emosyonal na reaksyon:

- Stress, pagkabalisa
- Mga emosyonal na reaksyon na tumatagal nang mahabang panahon (matinding kalungkutan, madalas na pag-iyak, pagiging irritable, atbp.)
- Pakiramdam ng panic
- Mga ideyang patuloy na umiikot sa iyong isip, na lumalamon at tumatakot sa iyo
- Mga panlipunang epekto ng COVID-19 (hal.: pagkawala ng trabaho, mga suliraning pinansyal)

**SA TULONG NG ISANG TAONG NAGSASALITA NG ENGLISH O FRENCH – TUMAWAG SA 811** (available ang hotline ng telepono nang 24/7)

Magbibigay ang propesyonal sa kalusugan ng pagpapayo.

- Piliin ang **Info-Social** na opsyon

*Para sa iba pang alalahanin kaugnay ng iyong kalusugan o ng iyong mahal sa buhay*

- Piliin ang **Info-Santé** na opsyon



**INAALOK ANG MGA SERBISYONG PANGKOMUNIDAD AT PANLIPUNAN SA HIGIT SA 200 WIKA – TUMAWAG SA 211**

O bisitahin ang website: <https://www.211qc.ca>

Maraming organisasyon ang nag-aalok ng tulong (tulong sa pagkain, mga serbisyo para sa matatanda/mga pamilya, atbp.). Tumawag sa 211 upang malaman kung anong mga serbisyon pangkomunidad at panlipunan ang available malapit sa iyo.

