

Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Paano Magbukod ng Sarili

Dapat mong ibukod ang iyong sarili mula sa iba kung may mga sintomas ka ng COVID-19 o malamang nahantad ka sa COVID-19. Kung nagsisimula kang makaramdam ng masama, makipag-ugnayan sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa Telehealth (1-866-797-0000).

Manatili sa bahay

- Huwag sumakay sa mga pampublikong transportasyon, taxi o mga rideshare.
- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan o sa iba pang mga pampublikong lugar.



Iwasan ang contact sa iba

- Walang mga bisita maliban kung mahalaga (hal., mga tagapagbigay ng pangangalaga)
- Lumayo sa mga senior at sa mga taong may chronic na mga kondisyon sa kalusugan (hal., dayabetis, mga problema sa baga, kakulangan sa imyunidad).
- Hangga't posible, manatili sa hiwalay na silid malayo sa ibang tao sa inyong bahay at gumamit ng hiwalay na banyo kung mayroon kayo nito.
- Tiyaking may mahusay na daloy ng hangin ang mga pinagsasaluhang silid (hal., bukas na mga bintana).
- Kung hindi posible ang mga hakbang na ito, magpanatili ng distansyang hindi bababa sa dalawang metro mula sa iba sa lahat ng panahon.



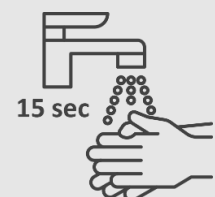
Panatilihin ang iyong distansya

- Kung nasa isang silid ka kasama ng ibang tao, magpanatili ng distansyang hindi bababa sa dalawang metro at magsuot ng mask o pantakip sa mukha na natatakpan ang iyong ilong at bibig.
- Kung hindi ka makapagsuot ng mask, dapat magsuot ng mask ang mga tao kapag sila ay nasa isang silid kasama mo.



Hugasan ang iyong mga kamay

- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.
- Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang paper towel o tuwalyang tela na walang ibang gumagamit kundi ikaw lang.
- Gumamit ng alcohol-based na hand sanitiser kung walang available na sabon at tubig.



Magtakip kapag ikaw ay umuubo o bumabahin

- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu kapag ikaw ay umuubo o bumabahin.
- Umubo o bumahin sa iyong pang-itaas na manggas o sa siko, huwag sa iyong kamay.
- Itapon ang mga ginamit na tisyu sa basurahang may plastic bag, at hugasan ang iyong mga kamay.
- Ginagawang mas ligtas ng paglalagay ng plastic bag sa basurahan ang pagtatapon ng basura.
- Linisin ang iyong mga kamay pagkatapos alisan ng laman ang basurahan.



Magsuot ng mask na natatakpan ang iyong ilong at bibig.

- Magsuot ng mask kung kailangan mong umalis ng iyong bahay para makipagkita sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o para magpasuri ng COVID-19.
- Magsuot ng mask kapag ikaw ay nasa distansyang dalawang metro ang lapit sa ibang tao, o manatili sa hiwalay na silid.
- Kung walang mask, magpanatili ng distansyang dalawang metro mula sa mga tao at magtakip kapag umuubo o bumabahin. See [physical distancing](#).



Ano ang dapat kong gawin kapag may lumilitaw na mga sintomas sa akin?

- Kompletihin ang [COVID-19 Self-Assessment](#).
- Makipag-ugnayan sa Telehealth (1-866-797-0000) o sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Sinuman na nagkaroon ng pisikal na close contact sa iyo (hal., sa inyong bahay) sa dalawang araw bago nagsimula ang iyong mga sintomas o pagkatapos magsimula ang mga sintomas ay dapat ding magbukod ng sarili.
Kung may mga tanong ka tungkol dito, tawagan ang iyong [lokal na public health unit](#).
- Bumukod nang 14 na araw mula sa araw na nagsimula ang iyong mga sintomas.
- Pagkalipas ng 14 na araw, puwede ka nang huminto ng pagbukod ng sarili kung wala ka nang lagnat at bumuti na mga nararamdaman mong sintomas, pero dapat mong ituloy ang [mga hakbang sa physical distancing](#).
- Kung hindi pa rin maayos ang pakiramdam mo pagkalipas ng 14 na araw, makipag-ugnayan sa Telehealth o sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Alamin ang higit tungkol sa virus

Isang bagong virus ang COVID-19. Naikakalat ito sa pamamagitan ng mga patak mula sa palahingahan ng isang nahawang tao tungo sa iba na nagkaroon ng close contact sa iyo tulad ng mga tao na nakatira sa iisang bahay o nagbibigay ng pangangalaga.

Makaka-access ka rin ng napapanahong impormasyon sa COVID-19 sa website ng Ontario Ministry of Health: ontario.ca/coronavirus.

Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa: _____

Aang impormasyon sa dokumentong ito ay bago nitong Hulyo 31, 2020