

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Bawasan ang Panganib na Magkaroon Ka ng COVID-19

Ginawa ang sheet ng kaalaman na ito para sa mga taong may mas malaking panganib na magkaroon ng malalang karamdamang dulot ng COVID-19, gaya ng mga nakatatanda at taong may mga malalang medikal na kundisyon. Makakatulong ito sa iyo na matukoy kung ano ang magagawa mo para mabawasan ang panganib na malantad ka sa COVID-19.

Sino ang mas nanganganib?

Mas malaki ang panganib na maospital o mamatay dulot ng COVID-19 dahil sa:

- Edad, habang tumatanda ka, mas lumalaki ang panganib lalo na sa mga nakatatanda;
- Pagkakaroon ng malalang medikal na kundisyon, kabilang ang obesity, diabetes, mga sakit sa baga/puso/bato/atay, stroke, mataas na presyon sa dugo, at mga kundisyong nagpapahina sa immune system (hal., ilang kanser, hindi ginagamot na HIV/AIDS);
- Pag-inom ng mga gamot na nagpapahina sa immune system (hal., chemotherapy, at mga oral steroid medication).

Limitahan ang bilang ng mga taong pisikal na malapit sa iyo

- Maliban sa mga kasama mo sa bahay:
 - Limitahan ang bilang ng mga taong nalalapitan;
 - Umiwas sa mga tao hangga't maaari (hindi bababa sa 2 metro/6 na talampakang layo).
- Makipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono, mga video chat, o text kapag posible.
- Magtrabaho sa bahay kung posible.
- Virtual na magpatingin sa iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan (hal., mga doktor, physiotherapist) kapag posible.

Umiwas sa mga kulob at indoor na espasyo at matataong lugar

- Makipagkumustahan sa iyong mga kaibigan at pamilya sa labas ng gusali kapag posible.
- Kung kailangan ninyong magkita sa loob ng gusali, buksan ang mga bintana at pinto para mapaganda ang ventilation kapag posible.
- Umiwas sa mga matataong store at iba pang indoor na espasyo kung posible. Piliing mamili sa mga oras na walang gaanong namimili, at gumamit ng mga serbisyo sa paghahatid o ipakuha sa ibang tao ang pagkain at mga supply mo.
- Limitahan ang paggamit ng pampublikong sasakyan, taxi, at rideshare. Kung kailangan mong gamitin ang mga ganitong anyo ng transportasyon, piliin ang mga oras na walang gaanong sumasakay kapag posible, isagawa ang physical distancing, magsuot ng mask, at madalas na maghugas ng mga kamay. Kung kailangan mong sumakay ng taxi o gumamit ng rideshare, magsuot ng mask, tiyaking nakasuot ng mask ang driver, umupo sa likod at buksan ang bintana.

Magsuot ng mask at tiyaking nakasuot din ng mask ang mga malapit sa iyo

- Magsuot ng hindi medikal na mask para matulungan kang makaiwas na makahawa ng iba.
- Magsuot ng mask kapag nasa loob ka ng gusali kasama ng mga taong hindi mo kasama sa bahay at tiyaking magsusuot din ng mask ang mga malapit sa iyo (kung ipagpapalagay na kilala mo sila at ligtas na talakayin sa kanila ang paggamit ng mask).
- Magsuot ng mask kapag nasa labas ka ng gusali sa loob ng 2 metro/6 na talampakan mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay at tiyaking magsusuot din ng mask ang mga malapit sa iyo.

Palaging linisin ang iyong mga kamay

- Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig. Huwag maghiraman ng mga pamunas ng kamay.
- Magdala at gumamit ng alcohol-based na hand rub (60% - 90% alcohol) kung walang sabon at tubig.
- Linisin ang iyong mga kamay kapag humawak ka ng mga bagay o surface na hinawakan ng iba, at kung mayroon ka ring hinawakang ibang tao. Iwasang hawakan ang iyong mukha, at kung kailangan mo itong gawin, linisin muna ang iyong mga kamay.

Iba pang paraan para makatulong na manatiling malusog

- Magpaturok ng iyong bakuna laban sa influenza kapag mayroon para maprotektahan ka laban sa influenza virus.
- Linisin at i-disinfect ang mga palaging hinahawakang surface sa iyong bahay (hal., mga door knob, switch ng ilaw).
- Kung magkakaroon ka ng mga sintomas na nauugnay sa COVID-19, makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o bumisita sa isang center para sa pagsusuri alinsunod sa [gabay ng Ministry of Health](#).
- Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa kalusugan ng pag-iisip mo o ng isang mahal sa buhay, humingi ng tulong.

Mga Resource

- Public Health Agency of Canada: [Mga Madaling Maapektuhang Populasyon at COVID-19 \(Vulnerable Populations and COVID-19\)](#)
- Ang Canadian Coalition for Seniors' Mental Health:
 - [Mga Tip para Malabanan ang Pagkabalisa sa Panahong Ito ng Sitwasyon sa Pamublikong Kalusugan \(Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation\)](#)
 - [Mga Bagay na Dapat Gawin Habang Isinasagawa ang Physical Distancing \(Things to Do While Physical Distancing\)](#)
- Ministry of Health: [Mga Resource para sa Mga Ontarian na Nakakaranas ng Mga Isyu sa Kalusugan ng Pag-iisip at Adiksiyon sa Panahon ng Pandemya \(Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic\)](#)
- Canadian Cancer Society: [Kanser at COVID-19 \(Cancer and COVID-19\)](#)
- Tungkol sa Kalusugan ng Bata: [Impormasyon para sa Mga Magulang ng Mga Immunocompromised na Bata at Batang May Mga Malalang Medikal na Kundisyon \(Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions\)](#)
- Public Health Ontario: [Mga Pamublikong Resource](#)

Matuto tungkol sa virus

Para matuto pa at mag-access ng up-to-date na impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang website ng Ministry of Health ng Ontario sa ontario.ca/coronavirus.

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

Napapanahon ang impormasyong nasa dokumentong ito simula Nobyembre 20, 2020

