

PAGKATAPOS NG IYONG PAGSUSURI SA COVID-19

Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam



Manatili sa bahay. Humiwalay sa iba.
Ang ibang mga taong kasama sa iyong tahanan ay dapat manatili sa tahanan at hindi pwedeng lumabas.

Kung nagkaroon ka ng isang malapit na kontak sa isang taong may COVID-19
Kung mayroon kang isang COVID App na abiso



Manatili sa bahay. Humiwalay sa iba.
Manatili sa tahanan maliban kung agad na nangangailangan ng medikal na pangangalaga o iba pang dahilan na essential.

Kung ikaw ay lumabas ng Canada



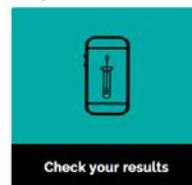
Manatili sa bahay.
Humiwalay sa iba.

PAANO MAKUKUHA ANG MGA RESULTA NG IYONG COVID-19 NA PAGSUSURI

Kung mayroon kang isang berdeng Ontario Health Card



Magpunta sa: <https://covid-19.ontario.ca>
Piliin ang: Tingnan ang iyong mga resulta
TANDAAN: Maaaring abutin ng 4 o higit pang mga araw ang mga resulta.



Kung wala kang isang berdeng Ontario Health Card

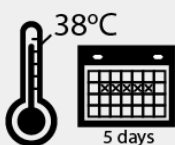


Tawagan ang doktor ng iyong pamilya o propesyunal na nars.

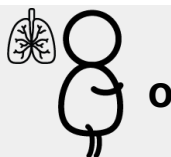
Kung sinuri ka sa klinika ng Guelph, maaari kang makakuha ng isang kopya ng iyong mga resulta mula sa Guelph [General Hospital](https://www.ggh.org.ca/covid-19-and-ggh/getting-your-covid-19-test-results/).
Bisitahin ang: <https://www.ggh.org.ca/covid-19-and-ggh/getting-your-covid-19-test-results/>

Kung sinuri ka sa ibang klinika, tawagan ang klinikang iyon.

Paano kung mas sumama ang pakiramdam mo?



Lagnat na mahigit sa 38°C (100.4°F) ng 5 araw



Pangangapos ng hininga, kahit kung naglalakad



Masyado ang sakit upang bumangon o manood ng TV

ANG N

TAWAGAN

Telehealth
1-866-797-0000

9-1-1 sa isang Emerhensiya

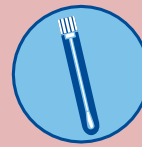
TAGALOG

FEB 24/21

Images care of Toronto Public Health, Health Design Studio at OCADU © & Ontario Health

PAHINA 1

KUNG ANG PAGSUSURI MO SA COVID-19 AY



Manatili sa bahay ng 10 araw.

Humiwalay sa iba. Kung kaya mo, lumayo mula sa mga taong kasama mo sa bahay.



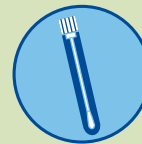
Ang isang tao mula sa Wellington-Dufferin-Guelph Public Health ay tatawag upang ipaalam sa iyo kung kailan ka maaaring umalis ng bahay.

Ang sinumang kasama mo sa bahay ay dapat manatili sa bahay ng 14 na araw.

Ang sinuman na nagkaroon ng malapit na kontak sa iyo ay dapat manatili sa bahay ng 14 na araw.



KUNG ANG PAGSUSURI MO SA COVID-19 AY NEGATIBO



Kung hindi maganda ang iyong pakiramdam



Manatili sa bahay. Humiwalay sa iba hanggang: wala ka ng lagnat ng 24 na oras, at bumubuti na ang iyong pakiramdam ng hindi bababa sa 24 na oras.



Kung nagkaroon ka ng malapit na kontak sa isang taong mayroong COVID-19



Manatili sa bahay. Humiwalay sa iba ng 14 na araw pagkatapos ng iyong huling kontak sa taong iyon.
Kung sa pakiramdam mo ay may sakit ka, magpasuring muli.



Kung mayroon kang isang COVID App na abiso



Magbantay para sa mga sintomas.
Kung sa pakiramdam mo ay may sakit ka, magpasuring muli.

Kung ikaw ay lumabas ng Canada



Manatili sa bahay. Humiwalay sa iba ng 14 na araw pagdating mo sa Canada.



Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Wellington-Dufferin-Guelph Public Health sa 1-800-265-7293, ext. 7006 o bisitahin ang www.wdgppublichealth.ca

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.



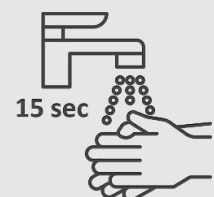
Panatilihin ang iyong distansya

- 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

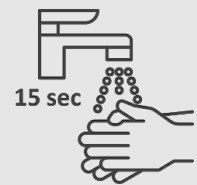
Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Pagbubukod ng sarili: Gabay para sa mga tagapag-alaga, mga miyembro ng sambahayan at mga close contact

Kung ikaw ay nag-aalaga ng o nakatira kasama ng isa na may virus, ikaw ay itinuturing na isang 'close contact'. Bibigyan ka ng iyong lokal na public health unit ng mga espesyal na tagubilin tungkol sa kung paano subaybayan ang iyong sariling kalusugan, ano ang gagawain kung magsisimulang sumama ang pakiramdam mo at kung paano sila mako-contact. Tiyaking sasabihin sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na isa kang close contact ng isa na may COVID-19.

Madalas na hugasan ang iyong mga kamay

- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos ng bawat contact sa nahawang tao.
- Gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer bilang alternatibo.



Magsuot ng mask, mga guwantes at pamprotekta sa mata

- Magsuot ng mask, mga guwanter at pamprotekta sa mata kapag nagkaroon ka ng contac sa laway ng tao o iba pang likido sa katawan (hal., dugo, pawis, laway, suka, ihi at mga dumi).
- Kabilang sa mga halimbawa ng pamprotekta sa mata ang mga salaming pangkaligtasan, mga goggles at pangharang sa mukha.



Itapon ang mga guwantes at mask pagkatapos gamitin

- Alisin ang mga guwanter at mask pagkatapos mong magbigay ng pangangalaga at itapon ang mga ito sa lalagyan ng basura na may plastic bag.
- Alisin muna ang mga guwantes at linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago mo alisin ang iyong mask.
- Karamihan ng mga pangharang sa mukha at goggle ay puwedeng muling gamitin at linisin pagkatapos ng bawat paggamit gamit ang sabon sa pinggan at tubig o pamunas na pangdisinpekta.
- Linising muli ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago mo hawakan ang iyong mukha o bago gumawa ng iba pang bagay.



Limitahan ang dami ng mga bumibisita sa iyong bahay

- Tumanggap lamang ng mga bisita na kailangan mong makita at panatilihing maikli ang mga pagbisita.
- Panatilihing malayo ang mga senior at mga taong may chronic na mga medikal na kondisyon (tulad ng dayabetis, mga problema sa бага, at kakulangan sa imyunidad) mula sa taong nahawahan.



Iwasang maghiraman ng mga gamit sa bahay

- Huwag gumamit ng mga pinggan, basong inuman, tasa, mga kobyertos, tuwalya, pansapin sa higaan o iba pang item na ginagamit ng taong nasa ilalim ng imbestigasyon.
- Pagkatapos gamitin, dapat hugasan ang mga item na ito gamit ang sabon o detergent sa maligamgam na tubig. Hindi kailangan ang espesyal na sabon.
- Puwedeng gumamit ng mga dishwasher at washing machine.
- Huwag bahaginan ng mga sigarilyo.



Maglinis

- Maglinis ng iyong bahay gamit ang pangkaraniwang panlinis sa bahay.
- Regular na araw-araw linisin ang mga hinahawakang bagay item tulad ng mga inidoro, mga hawakan ng lababo, mga doorknob at mga lamesang katabi ng higaan.



Labhang mabuti ang mga labahin

- Hindi kailangang ihiwalay ang mga labahin, pero dapat kang gumamit ng mga guwantes kapag hinahawakan ang mga ito.
- Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig kaagad pagkatapos tanggalin ang iyong mga guwantes.



Mag-ingat kapag humahawak ng mga basura

- Lahat ng basura ay dapat ilagay sa mga pangkaraniwang kahon ng basura.
- Kapag inaalisan ng laman ang mga basurahan, mag-ingat na huwag mahawakan ang ginamit na tisyu gamit ang iyong mga kamay. Ang paglalagay ng plastic bag sa basurahan ay nagpapadali at mas ligtas ang pagtatapon ng basura.
- Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na hand sanitizer pagkatapos alisan ng laman ang basurahan.



Alamin pa ang higit sa virus

Isang bagong virus ang COVID-19. Naikakalat ito sa pamamagitan ng mga patak mula sa palahingahan ng nahawang tao tungo sa iba na nagkaroon ng close contact sa kanila tulad ng sa 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: _____

Ang impormasyon sa dokumentong ito ay bago noong Hulyo 31, 2020