



Ang mga taong nasa panganib na magkaroon ng mas malulubhang sakit o kahihinatnan mula sa COVID-19

Ang ilang tao ay may mas malaking panganib na magkaroon ng mas malulubhang sakit o kahihinatnan mula sa impeksyon sa COVID-19 kaysa sa ibang tao.

Maaaring mas malaki ang panganib mo kung ikaw ay:

- isang mas nakatatandang nasa hustong gulang (lumalaki ang panganib sa bawat dekada, lalo na kapag mahigit 60 taon)
- buntis
- may Down syndrome
- hindi pa natatanggap ang lahat ng inirerekomenda sa iyong dosis ng bakuna laban sa COVID-19
- may hindi gumagaling na medikal na kundisyon, kabilang ang:
 - hika (katamtaman hanggang malubha)
 - dementia
 - diabetes
 - sakit sa puso
 - mataas na presyon ng dugo
 - sakit sa bato
 - sakit sa atay
 - sakit sa baga
 - stroke
- ay immunocompromised, kabilang kung ikaw ay:
 - may dati nang medikal na kundisyon, tulad ng cancer
 - gumagamit ng mga gamot na binabawasan ang immune response, tulad ng chemotherapy
 - nagkaroon ng transplant ng solid na organo o stem cell ng dugo
- namumuhay nang may obesity (kung may body mass index [BMI] ka na 40 o higit pa)





Ang ilang lugar at aktibidad ay nauugnay sa mas malaking panganib ng pagkakahawa sa COVID-19, tulad ng:

- mga lugar na:
 - matao
 - hindi maganda ang bentilasyon
- mga aktibidad na:
 - may kasamang pagkanta, pagsigaw, o malalim na paghinga
 - nangangailangang hubarin mo ang iyong mask sa paligid ng mga tao sa labas ng iyong malapit na sambahayan, tulad ng pagkain o pag-inom sa mga pampublikong lugar

Kapag mas malaki ang panganib ng pagkalantad, magsama-sama ng maraming indibidwal na hakbang sa pampublikong kalusugan, tulad ng:

- pagsusuot ng respirator o mask na may pinakamagandang kalidad at pinakamaayos na sukat na makukuha mo
- pag-iwas o paglimita sa tagal ng oras na iginugugol sa mga lugar na may mas malaking panganib
- pagpapaganda ng bentilasyon sa iyong bahay o co-living na lugar sa pamamagitan ng regular na pagbubukas ng mga bintana at pinto, kahit na sa loob lang ng ilang minuto sa bawat pagkakataon.
- pagpapalaki ng iyong pisikal na distansya sa mga tao sa labas ng iyong malapit na sambahayan
- regular na paglilinis ng iyong mga kamay

Iwasan ang paglapit o pakikipagbahagi ng mga espasyo sa mga taong:

- may sakit o may mga sintomas ng COVID-19
- nalantad o maaaring nalantad sa COVID-19

Kung kailangan mong pumunta sa isang ibinabahaging espasyo, limitahan ang oras na nasa espasyo ka at sundin ang lahat ng hakbang sa pampublikong kalusugan upang paliitin ang panganib ng pagkalat. Kabilang dito ang pagsusuot ng respirator na maayos ang sukat. Kung walang respirator, inirerekomendang magsuot ka ng medical mask na maayos ang sukat. Kung wala ang dalawa, dapat kang magsuot ng isang hindi medical mask na maayos ang pagkakagawa at maayos ang sukat.

Dapat ibang tao ang mag-alaga sa isang taong nasa quarantine o isolation. Paliliitin nito ang panganib mo na magkasakit.



Tiyakin na alam ng mga taong kasama mo sa tirahan na mas malaki ang panganib mo na magkaroon ng malubhang sakit o mga kahihinatnan mula sa COVID-19. Sa paraang ito, makakapagsagawa sila ng mga hakbang upang protektahan ang mga sarili nila laban sa impeksyon at makatulong na pigilang magkaroon ng COVID-19 sa sambahayan.

Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung paano mo pa pinakamahusay na mapoprotektahan ang iyong sarili laban sa COVID-19.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19:

- Canada.ca/coronavirus
- toll free: 1-833-784-4397

Mag-ulat ng problema o pagkakamali sa pahinang ito