



TAGALOG / TAGALOG

Paano mag-quarantine o mag-isolate sa tahanan kung ikaw ay mayroon o maaaring mayroon kang COVID-19

Ang quarantine at isolation ay makakatulong sa pagpigil ng pagkalat ng COVID-19 sa ibang mga tao. Ito ay lalo nang mahalaga dahil sa pagkalat ng variants of concern sa Canada. Sundin ang payo ng iyong awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan tungkol sa kung kailan at paano mag-quarantine o mag-isolate.

Kung kamakailan ka lamang nagbiyahe sa labas ng Canada, maaaring naiiba ang payo para sa iyong panahon ng quarantine o isolation. Konsultahin ang mga pinakabagong restriksyon sa pagbiyahe, mga eksempsiyon, at payo sa travel.gc.ca/travel-covid.

Quarantine

Maaaring kailangan mo mag-quarantine kung **wala kang mga sintomas** at nalantad ka sa isang taong nadiyagnos o maaaring mayroong COVID-19

Maaaring may naiibang mga quarantine requirements kung ikaw o sinoman sa iyong mga miyembro ng sambahayan ay nabakunahan na laban sa COVID-19. Sundin ang mga iniutos ng iyong lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan.

Kung ikaw ay na-test para sa COVID-19 at hinihintay mo ang iyong mga resulta, dapat ka mag-quarantine hanggang:

nakatanggap ka ng mga negative na resulta, **o kaya** sinabi sa iyo ng iyong lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan na hindi ka na kailangang mag-quarantine

Paano mag-quarantine

Kapag ikaw ay nasa quarantine, dapat mong:

- iyong tahanan o co-living setting
- i-monitor ang iyong sarili para sa mga sintomas (kahit na ito'y iisang banayad na sintomas)
- irekord ang iyong temperatura araw-araw o tulad ng iniutos ng iyong lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan
- iwasan ang gumamit ng mga gamot na pampababa ng lagnat, tulad ng acetaminophen o ibuprofen, hangga't maaari, dahil maaaring maitago ng mga gamot na ito ang maagang sintomas ng COVID-19
- sundin ang payo ng iyong lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan tungkol sa testing instructions



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



Kung ikaw ay naka-quarantine at hindi ka nakatira sa isang lugar kasama ng taong naglantad sa iyo sa COVID-19, magsuot ng well-constructed **non-medical mask** na mahusay ang fit kapag:

- ikaw ay mag-isa o may kasamang ibang mga tao sa mga shared indoor na lugar, tulad ng:
 - mga hallway
 - kusina
 - mga washroom

- ang iyong mga kapamilya ay kasama mo sa isang pribadong lugar sa labas, tulad ng:
 - isang balkon
 - hardin o bakuran

- kailangan mo ng pangangalaga (diretsong pangkatawang pangangalaga o kapag nalalapit kayo sa isa't-isa)
 - ang iyong caregiver ay dapat din magsuot ng non-medical mask

Kung nagdibelop ka ng mga sintomas habang nasa-quarantine:

- i-isolate mo ang iyong sarili mula sa iba oras na may napansin kang kahit iisa man lamang na banayad na sintomas
- magsuot ng medical mask
 - kung walang medical mask na available, magsuot ng well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit
- kontakin kaagad ang iyong health care provider o lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan

Isolation

Mag-isolate kung:

- ikaw ay nadiyagnos ng COVID-19, kahit na wala kang mga sintomas, **o kaya**
- mayroon kang **anumang** sintomas ng COVID-19, kahit na ito'y banayad, at ikaw ay:
 - nalantad sa isang taong nadiyagnos ng, o maaaring may COVID-19, **o kaya**
 - ikaw ay na-test para sa COVID-19 at hinihintay mo ang mga resulta, **o kaya**
 - sinabihan ka ng iyong lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan na kailangan mong mag-isolate



Kung ikaw ay nag-a-isolate sa tahanan, ang iyong mga kapamilya ay maaaring mangailangang mag-quarantine pagkatapos ng kanilang huling pagkalantad sa iyo. Titiyakin ng iyong local public health authority ang katagalan ng kanilang quarantine batay sa iba't-ibang factors, tulad ng:

- iyong vaccination status, **at**
- kung gaano sila kahusay na makakahiwalay sa iyo sa iyong tahanan o co-living setting (tulad ng kung mayroon kang hiwalay na bedroom at washroom)

Paano mag-isolate

- Dumiretso at manatili sa iyong tahanan o co-living setting.
- Imonitor ang iyong mga sintomas.
 - Kontakin mo kaagad ang iyong health care provider o local public health authority at sundin ang kanilang instructions kung lumala ang iyong mga sintomas.
- Sundin ang payo ng iyong local public health authority tungkol sa pagpapa-testing.

Magsuot ng **medical mask** kapag:

- ikaw ay mag-isa o may kasamang ibang mga tao sa mga shared na lugar sa loob, tulad ng:
 - mga hallway
 - kusina
 - mga washroom
- ang iyong mga kapamilya ay kasama mo sa isang pribadong outdoor na lugar, tulad ng:
 - isang balkon
 - hardin o bakuran
- kailangan mo ng pangangalaga (diretsong pangkatawang pangangalaga o kapag nalalapit kayo sa isa't-isa)
 - ang iyong caregiver ay dapat din magsuot ng medical mask

Kung hindi mo maiwasan ang isang shared indoor o pribadong outdoor na lugar kasama ng iyong mga kapamilya, dapat sila magsuot ng:

- medical mask, **o kaya**
- well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit

Ang ilang mga kapamilya ay maaaring mas nanganganib na magkaroon ng mas malalang sakit o resulta ng COVID-19 dahil sa kanilang edad o pangmatagalang medikal na kondisyon. Dapat sila magsuot ng medical mask kapag sila'y nasa isang shared indoor o pribadong outdoor na lugar kasama mo.

Kung inirerekomenda ang isang medical mask ngunit walang medical mask na available, magsuot ng well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit.



Ano ang maaari mong gawin at hindi mo maaaring gawin habang nasa quarantine o isolation

Dapat gawin

Habang nasa quarantine o isolation, dapat mong:

- Sundin ang lahat ng payo at mga iniutos ng iyong lokal na awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan
- mintinahin ang pinakamalaking distansiyang maaari mula sa ibang mga kapamilya
- buksan ang mga bintana nang mapanatiling ventilated ang mga kuwarto, kapag maaari
- linisin at i-disinfect ang mga ibabaw at mga bagay na madalas hinihipo
- hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig
 - kung wala nito, gumamit ng hand sanitizer na may 60% alcohol man lamang

Kung maaari, dapat ka rin:

- magtrabaho mula sa tahanan
- mag-ehersisyo sa tahanan
- magpahinga at kumain ng balanced diet
- lumabas sa iyong pribadong balkon, deck, o hardin/bakuran
- magpa-deliver sa isang kapamilya, kapitbahay, o kaibigan ng mga bagay na kinakailangan mo
- gumamit ng teknolohiya, tulad ng video calls, upang makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan

Dapat mo rin siguraduhin na ikaw at ang iyong mga kapamilya ay nagsusuot ng inirerekomendang uri ng mask sa mga angkop na sitwasyon.

Ang mga batang wala pang 2-taong-gulang ay **hindi** dapat magsuot ng mga mask. Ang mga batang 2 hanggang 5-taong-gulang ay maaaring magsuot ng mask kung:

- kaya nila itong i-tolerate
- sila'y sinusuperbisuhan
- alam nila kung paano ito isuot at tanggalin

Ang mga batang mahigit sa 5-taong-gulang ay dapat magsuot ng mask sa mga parehong sitwasyon o setting tulad ng adults.



Mag-ingat sa iyong mga alagang-hayop sa pamamagitan ng:

- pagpraktis ng mahusay na hygiene
- pag-iwas na lumapit sa mga alagang-hayop
- paglakad kasama ng iyong alagang-hayop sa iyong sariling property lamang
- pag-utos sa ibang kapamilya ng iyong sambahayan na alagaan ang iyong alagang-hayop
 - kung hindi ito posible, humanap ng ibang taong makakatulong sa pangangalaga sa iyong alagang-hayop, tulad ng pamilya, mga kaibigan, o social services

Hindi dapat gawin

Habang nasa quarantine o isolation, **huwag**:

- bumisita sa mga pampublikong lugar
- pumasok sa trabaho o paaralan
- bumisita sa mga kaibigan o pamilya
- magkaroon ng mga bisita sa iyong tahanan
- lumahok sa mga group activities ng sambahayan, tulad ng:
 - sama-samang kumakain
 - pakikipaglaro sa pamilya
 - sama-samang panonood ng TV

- lumabas ng iyong tahanan o co-living setting maliban kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga
- magkaroon ng kontak sa sinomang nanganganib na magkaroon ng mas malalang sakit o resulta ng COVID-19 (dahil sa kanilang edad o pangmatagalang medikal na kondisyon)
- makigamit ng mga personal na kagamitan

Huwag gumamit ng mga shared indoor na lugar o pribadong outdoor na lugar kasama ng iyong mga kapamilya. Kung hindi ito posible, gumamit ng hiwalay na:

- kwarto para matulog, o kung hindi ito posible:
 - matulog sa isang hiwalay na kama, nang nakaposisyon mula ulo hanggang sa talampakan nang pinakamalayong maaari mula sa iba
- washroom, o kung hindi ito posible:
 - buksan ang bintana
 - ibabâ ang takip ng toilet bago mag-flush
 - linisin at i-disinfect ang mga ibabaw at mga bagay na nahipo bawat beses pagkatapos silang gamitin



Kung nagdibelop ka ng mga malalang sintomas

Tumawag sa 911 o sa iyong local emergency number kung nagdibelop ka ng mga malalang sintomas, tulad ng:

- sobrang kahirapang huminga
- pananakit sa dibdib
- bagong panimula ng pagkalito
- nahihirapang gumising

Kung ikaw ay tatawag ng ambulansiya papunta sa ospital, sabihin sa dispatcher na ikaw ay mayroon o maaaring mayroong COVID-19.

Kung sasakay ka sa isang pribadong sasakyan papunta sa ospital, tumawag muna sa ospital upang sabihin sa kanila na ikaw ay mayroon o maaaring mayroong COVID-19. Kung posible, iisang tao lamang na nasa mabuting kalusugan ang dapat magmaneho sa iyo. Habang ikaw ay nasa sasakyan:

- dapat kang magpanatili ng distansya (umupo sa likod na upuan ng sasakyan, malayo sa taong nagmamaneho)
- ikaw at ang sinomang ibang pasahero ay dapat magsuot ng medical mask (o kung wala nito, isang well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit)
- buksan ang mga bintana ng sasakyan habang nagbibiyaha papunta sa ospital

Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon upang humingi ng medikal na pangangalaga maliban kung wala kang choice.

Para sa karagdagang impormasyon: **1-833-784-4397** **Canada.ca/coronavirus**

ID 04-05-04 / PETA 2021.07.27