

TUNGKOL SA CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

ANO ITO

Ang COVID-19 ay isang sakit na dulot ng isang coronavirus.

Karaniwan ang mga human coronavirus at kalimitang nauugnay ito sa hindi malalalang sakit, katulad ng ubo.

PAGKALAT

Pinakakaraniwang kumakalat ang mga coronavirus mula sa isang nahawang tao sa pamamagitan ng:

- ▶ mga respiratory droplet kapag umuubo o bumabahing ka
- ▶ paglapit, gaya ng paghawak o pakikipagkamay
- ▶ paghawak ng bagay na may virus, pagkatapos ay hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig bago hugasan ang iyong mga kamay

Hindi alam kung kumakalat ang mga virus na ito sa mga ventilation system o sa tubig.

KUNG MAY MGA SINTOMAS KA

Kung may mga sintomas ka ng COVID-19 – lagnat, ubo, o kahirapan sa paghinga:

- ▶ manatili sa bahay ([mag-self isolate](#)) para maiwasan ang pagkalat nito sa ibang tao;
 - kung may kasama kang ibang tao sa bahay, manatili sa isang hiwalay na kuwarto o magpanatili ng 2 metrong distansya mula sa kanila
- ▶ tumawag muna bago pumunta sa isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan o tawagan ang iyong [lokal na awtoridad ng pampublikong kalusugan](#)
 - sabihin sa kanila ang iyong mga sintomas at sundin ang kanilang mga tagubilin
- ▶ kung kailangan mo ng agarang medikal na atensyon, tumawag sa 911 at sabihin sa kanila ang iyong mga sintomas

PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON, BISITAHIN ANG VISIT

Canada.ca/coronavirus

O MAKIPAG-UGNAYAN SA 1-833-784-4397

MGA SINTOMAS

Maaaring hindi malala o mas malubha ang mga sintomas.

Maaaring abutin nang hanggang 14 na araw bago lumitaw ang mga sintomas pagkatapos malantad sa virus.



LAGNAT



UBO



KAHIRAPAN SA PAGINGA

PAG-IWAS

Ang pinakamainam na paraan para maiwasan ang pagkalat ng mga impeksyon ay ang pagsasagawa sa mga sumusunod:

- ▶ [physical distancing](#) sa lahat ng oras
- ▶ pananatili sa bahay kung may sakit ka para maiwasan ang pagkalat ng sakit sa iba pang tao
- ▶ paghuhugas sa iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi iikli sa 20 segundo
- ▶ pag-iwas sa paghawak sa iyong mga mata, ilong, o bibig, lalo na kung marumi ang mga kamay
- ▶ pag-iwas sa paglapit sa mga taong may sakit
- ▶ kapag umuubo o bumabahing:
 - takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang iyong braso o mga tissue para mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobiyo
 - itapon kaagad sa basurahan ang anumang tissue na ginamit mo sa lalong madaling panahon at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos
- ▶ linisin at i-disinfect ang mga madalas na hinahawakang bagay, gaya ng mga laruan, elektronikong device at hawakan ng pinto
- ▶ Magsuot ng [non-medical mask o pantakip sa mukha](#) (ibig sabihin, [ginawa](#) para ganap na takpan ang ilong at bibig nang walang siwang, at hinihigpitan sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) para protektahan ang mga tao at surface sa paligid mo.