



TAGALOG / TAGALOG

## Paano mag-quarantine (mag-self-isolate) sa bahay kapag posibleng nalantad ka sa COVID-19 at wala kang sintomas

Hindi palaging nalalaman ng mga taong may COVID-19 ang kanilang maaagang sintomas. Kahit na wala kang sintomas ngayon, posibleng maipasa mo ang COVID-19 bago ka magsimulang magpakita ng mga sintomas o kahit na kailanman ay hindi ka magkaroon ng mga sintomas.

Kailangan mong mag-quarantine (mag-self-isolate) sa loob ng 14 na araw kung ikaw ay:

- bumabalik sa pagbiyahe **sa labas ng Canada** (mandatoryong pag-quarantine)\*
- napalapit ka sa taong may o hinihinalang may COVID-19
- sinabihan ng pampublikong kalusugan na nalantad ka sa sakit at kailangan mong mag-quarantine (mag-self-isolate)

Ang ibig sabihin ng **pag-quarantine (pag-self-isolate)** ay, **sa loob ng 14 na araw**, kailangan mong:

- **manatili sa bahay** at subaybayan ang iyong sarili kung may [mga sintomas](#) ka, kahit na isa lang na hindi malalang sintomas
- **Iwasang lumapit sa ibang tao** para makatulong na maiwasan ang pagkalat ng virus bago magkaroon ng mga sintomas o sa pinakamaagang yugto ng sakit
- **gawin ang iyong bahagi para maiwasan ang pagkalat ng sakit** sa pamamagitan ng pagsasagawa ng [physical distancing](#) sa iyong bahay
- **subaybayan ang iyong sarili para sa mga [sintomas](#)**, tulad ng kakasimula lang o lumalalang ubo, kinakapos na paghinga o nahihirapang huminga, temperatura na katumbas ng o mahigit sa 38°C, pakiramdam na parang nilalagnat, panginginginig, pagkapagod o panghihina, pananakit ng kalamnan o katawan, kawalan ng pang-amoy o panlasa, sakit ng ulo, mga gastrointestinal na sintomas (pananakit ng tiyan, pagdudumi, pagsusuka) at lubhang masamang pakiramdam.
- **kunin at itala ang iyong temperatura** (o gaya ng ipinag-utos ng iyong [awtoridad ng pampublikong kalusugan](#)) at iwasan ang paggamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat (hal. acetaminophen, ibuprofen) hangga't possible. Posibleng maikubli ng mga gamot na ito ang unang sintomas ng COVID-19.



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada



## Kung nagsisimula kang magkaroon ng mga sintomas sa loob ng 14 na araw ng iyong pag-quarantine, kailangan mong:

- [ilayo](#) ang iyong sarili sa ibang tao sa sandaling mapansin mo ang iyong unang sintomas
- agad tumawag sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan o sa [awtoridad ng pampublikong kalusugan](#) para talakayin ang iyong mga sintomas at kasaysayan ng paglalakbay, at maingat na sundin ang kanilang mga tagubilin
- Kung nasa panganib ka na magkaroon ng mas malalang sakit o resulta, dapat mong subaybayan ang sarili mo para sa lumalala o kritikal na sintomas (hal., lubos na nahihirapang huminga, pananakit o paninikip ng dibdib, pagkalito o nahihirapang gumising). Kung magkakaroon ka ng mga kritikal na sintomas, tumawag sa 911 o sa iyong lokal na pang-emergency na linya ng tulong, at ipaalam sa kanila na posibleng may COVID-19 ka at nasa mataas kang panganib para sa mga komplikasyon.

Puwede mo ring gamitin ang online na tool sa pagsusuri ng sarili (kung available sa iyong probinsya o teritoryo) para tukuyin kung kailangan mo ng karagdagang pagsusuri para sa COVID-19.

**Tandaan:** Kung may kasama ka sa bahay na naka-isolate dahil siya ay may COVID-19 o pinaghihinalaang may COVID-19, posibleng pahabain ang panahon ng iyong pag-self-isolate nang mas matagal sa 14 na araw. Humingi ng tagubulin sa iyong [awtoridad ng pampublikong kalusugan](#).

Para mag-quarantine (mag-self-isolate), gawin ang mga sumusunod na hakbang:

## Limitahan ang paglapit sa ibang tao

- Iwasan ang pag-quarantine sa bahay kung hindi mo maihihiwalay ang sarili mo sa mga kasama mo sa tirahan. Halimbawa, kung ikaw ay
  - nakatira sa lugar na panggrupo o komunal ang uri ng paninirahan.
  - nakikihati sa maliit na apartment.
  - nakatira sa isang bahay kasama ng malalaking pamilya o maraming tao,
  - may mga kasama sa bahay na hindi bumiyahе kasama mo na hindi mo maiiwasan, o
  - nasa isang camp, student dorm, o iba pang panggrupong uri ng paninirahan kung saan may malapitang pakikisalamuha at gumagamit kayo ng mga common space.
- Manatili sa bahay o sa lugar kung saan ka namamalagi sa Canada (huwag umalis sa iyong property).
- Umalis lang sa iyong bahay para sa mga medikal na kinakailangang appointment (gumamit ng pribadong transportasyon para sa layuning ito).



- Huwag pumunta sa paaralan, trabaho, iba pang pampublikong lugar o gumamit ng pampublikong transportasyon (hal., mga bus, taxi).
- Huwag tumanggap ng sinumang bisita kahit na nasa labas kayo.
- Iwasan ang paglapit sa mga taong nasa panganib na magkaroon ng mas malalang sakit o resulta, kabilang ang: mas matatandang adult, mga taong anuman ang edad na may mga malulubhang medikal na kondisyon, mga taong anuman ang edad na immunocompromised, at taong may obesity (BMI > 40)
- Iwasan ang paglapit sa mga kasama sa bahay, lalo na sa mga hindi mo nakasamang bumiyahé.
- Kung mananatili ka sa hotel, huwag gumamit ng mga espasyong ginagamit din ng iba tulad ng mga lobby, courtyard, restaurant, gym, o pool.
- Kung hindi maiiwasang lumapit, gawin ang mga sumusunod na pag-iingat:
  - limitahan ang mga pakikipag-ugnayan sa ibang tao sa bahay at magsuot ng mask o pantakip sa mukha kung hindi mapapanatili ang 2m distansya;
  - manatili sa hiwalay na kwarto at gumamit ng hiwalay na banyo, kung posible. Gawin din ito kung naninirahan ka kasama ng mga kaibigan/pamilya na hindi bumiyahé kasama mo.
- Posibleng maikalat ng ilang tao ang COVID-19 kahit na hindi sila nagpapakita ng anumang sintomas. Ang pagsusuot ng non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, gawa sa kahit dalawang patong ng telang mahigpit na tinahi, ginawa para matakpan nang buo ang ilong at bibig nang walang puwang, at nakasuot nang maigi sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o pansabit sa tenga) kung hindi maiiwasan ang paglapit sa ibang tao, ay makakatulong na maprotektahan ang mga taong nasa paligid mo.
- Iwasang lumapit sa mga hayop, dahil may ilang ulat ng mga taong naikakalat ang COVID-19 sa kanilang mga alagang hayop.

### **Mga bagay na puwede mong gawin habang naka-quarantine (naka-self-isolate) ka**

Habang pinapanatili ang pisikal na distansyang 2 metro mula sa ibang tao, puwede kang:

- bumati sa pamamagitan ng pagkaway sa halip na pakikipagkamay, paghalik, o pagyakap
- humiling sa pamilya, kapitbahay, o kaibigan na tulongan ka sa mahahalagang gawain (hal., pagkuha ng mga gamot, pagbili ng mga grocery)
- gumamit ng mga serbisyo ng pagpapadala ng pagkain o online na pagbili
- mag-ehersisyo sa bahay
- gumamit ng teknolohiya, gaya ng mga video call, para makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng online na salusalo at mga laro



- magtrabaho sa bahay
- lumabas sa iyong pribadong balkonahe o deck, maglakad sa iyong bakuran o maging malikhain sa pamamagitan ng pagguhit ng chalk art o pagtakbo sa mga obstacle course sa bakuran at paglalaro

## Panatilihing malinis ang iyong mga kamay

- [Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas](#) gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, at patuyuin ang mga ito gamit ang mga disposable na paper towel o tuyong reusable towel, na papalitan kapag nabasa.
- Puwede mo ring alisin ang dumi gamit ang isang wet wipe at pagkatapos ay gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng kahit 60% na alcohol.
- Iwasang hipuin ang iyong mga mata, ilong at bibig.
- Umubo o bumahing sa iyong siko o sa tissue.

## Panatilihing malinis ang mga surface at iwasang maghiraman ng mga personal na gamit

- Kahit isang beses man lamang bawat araw, linisin at i-disinfect ang mga surface na madalas mong hinihipo o hinahawakan, tulad ng mga toilet, bedside table, hawakan ng pinto, telepono, at remote ng telebisyon.
- Para mag-disinfect, gumamit lang ng mga [aprubadong hard-surface disinfectant](#) na may Drug Identification Number (DIN). Ang DIN ay isang 8 digit na numerong ibinigay ng Health Canada na nagkukumpirmang aprubado at ligtas gamitin sa Canada ang produktong pang-disinfect.
- Kapag hindi available ang mga aprubadong hard surface disinfectant, para sa pag-disinfect sa bahay, puwedeng maghanda ng pinalabnaw na bleach solution alinsunod sa mga tagubiling nasa label, o sa ratio na 5 milliliter (mL) ng bleach kada 250 mL ng tubig O ng 20 mL ng bleach kada litro ng tubig. Nakabatay ang ratio na ito sa bleach na naglalaman ng 5% sodium hypochlorite na magbibigay ng 0.1% sodium hypochlorite solution. Sundin ang mga tagubilin para sa [tamang paggamit ng household \(chlorine\) bleach](#).



- Kung kakayanin ng mga ito ang paggamit ng mga likido sa pag-disinfect, maaaring i-disinfect ang mga high-touch na elektronikong device (hal., mga keyboard, touch screen) gamit ang 70% alcohol kahit isang beses man lamang bawat araw.
- Huwag maghiraman ng mga personal na item sa ibang tao, gaya ng mga sipilyo, tuwalya, kubrekama, non-medical mask, kagamitang pangkusina o elektronikong device.

## Mga supply na dapat nasa bahay kapag naka-quarantine (naka-self-isolate)

- Non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, gawa sa kahit dalawang patong ng telang mahigpit na tinahi, ginawa para matakpan nang buo ang ilong at bibig nang walang puwang, at nakasuot nang maigi sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o pansabit sa tenga)
- Mga disposable na paper towel
- Thermometer
- Tubig gripo
- Sabon sa kamay
- Alcohol-based na sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol
- Sabon sa mga gamit sa kusina
- Karaniwang sabong panlabada
- Mga karaniwang produktong panlinis ng bahay
- Hard-surface disinfectant na may Drug Identification Number (DIN), o kung hindi ito available, concentrated (5%) na likidong bleach at hiwalay na lalagyan para sa pagpapalabnaw
- Mga naaangkop na produktong panlinis para sa mga high-touch na electronics

## Pagbiyaheng nauugnay sa trabaho para sa mga esensyal na manggagawa

Hindi kasama ang ilang partikular na taong madalas na lumalabas ng bansa para tiyakin ang tuloy-tuloy na pagpasok ng mga produkto at [esensyal na serbisyo](#), o mga indibidwal na tumatanggap o nagbibigay ng iba pang esensyal na serbisyo sa mga taga-Canada, sa pag-quarantine (pag-self-isolate) dahil sa pagbiyahe sa labas ng Canada, hangga't asymptomatic sila (walang sintomas ng COVID-19).



### **Dapat nilang gawin ang mga sumusunod**

- magsuot ng non-medical mask o pantakip sa mukha kapag nasa mga pampublikong lugar kung hindi mapapanatili ang physical distancing
- patuloy na subaybayan ang iyong kalusugan para sa mga senyales at sintomas ng COVID-19, kabilang ang 14 na araw tuwing papasaok ka ulit sa Canada.
- igalang ang gabay at mga tagubilin sa pampublikong kalusugan ng lugar kung saan ka naglalakbay at ang mga hakbang sa pag-iingat mula sa iyong lugar ng trabaho. Manatili sa lugar kung saan ka namamalagi hangga't posible.

Kung inutusan ka ng pampublikong kalusugan na mag-quarantine sa anupamang dahilan, (halimbawa, napalapit ka sa isang kaso), ipaalam ang iyong kalagayan sa iyong lokal na awtoridad ng pampublikong kalusugan bilang isang esensyal na manggagawa at sundin ang kanilang mga tagubilin.

### **Magagawa nating lahat ang ating bahagi sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19.**

**Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) o tumawag sa [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)**

### **\* Quarantine Act**

Nagpatupad ang Pamahalaan ng Canada ng Emergency na Utos sa ilalim ng Quarantine Act na nag-uutos sa lahat ng taong papasok sa Canada—sa pamamagitan man ng himpapawid, dagat, o lupa—na i-quarantine (i-self-isolate) ang kanilang mga sarili sa loob ng 14 na araw kung sila ay asymptomatic para malimitahan ang pagpasok at pagkalat ng COVID-19. Magsisimula ang 14 na araw pagpasok ng tao sa Canada.