



Coronavirus disease (COVID-19): Factsheet para maging handa

Handa ang sistemang pangkalusugan ng Canada na tumugon sa mga kasong lilitaw sa Canada, ngunit mahalagang handa ang mga indibidwal at komunidad kung mayroong malawakang pagkakasakit dito.

Magplano nang maaga

Maglaan ng oras upang isaalang-alang kung ano ang gagawin mo kung ikaw o ang iyong kapamilya ay magkakasakit o mangangailangan ng pangangalaga. Pag-isipan ang tungkol sa:

- Anong pagkain at mga supply sa bahay ang kailangan mo at ng iyong pamilya
- Anong mga gamot ang kailangan mo, kabilang ang pag-renew at pagpupuno ng mga reseta nang maaga

Talakayin ang iyong mga plano kasama ng iyong pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay, at magtakda ng sistema upang bantayan ang isa't isa sa pamamagitan ng telepono, email, o text sa mga panahon ng pangangailangan.

Maghanda

Maghanda ng mga supply upang hindi mo na kakailanganing umalis sa iyong bahay kung magkakasakit ka. Magdagdag ng ilang karagdagang item sa iyong cart sa tuwing mamimili ka. Binabawasan nito ang paghihirap ng mga supplier, at makakatulong din ito sa iyong pinansyal na paghihirap.

Mga Supply:

- dried pasta at bigas
- mga sauce ng pasta
- mga de-latang sabaw, gulay at bean
- pagkain at mga supply ng alagang hayop
- mga produkto para sa feminine hygiene
- thermometer
- mga diaper
- sabon
- Alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol
- mga gamot na nagpapababa ng lagnat (acetaminophen o ibuprofen para sa mga nasa hustong gulang at bata)
- facial tissue
- toilet paper
- mga paper towel





- mga plastic na bag ng basura
- sabong panghugas ng pinggan
- sabong panlaba
- mga karaniwang produkto para sa paglilinis ng bahay
- disinfectant para sa matigas na surface, o kung hindi available, concentrated (5%) liquid bleach at isang hiwalay na container para sa pagpapalabnaw

Manatiling malusog at limitahan ang pagkalat

- Isagawa ang physical distancing sa lahat ng oras
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Bumahing o umubo sa iyong braso o manggas.
- Kumaway sa halip na makipagkamay, yumakap, o humalik.
- Bawasan ang iyong pagkakalantad sa matataong lugar sa pamamagitan ng pamimili o paggamit ng sasakyan sa panahon ng mga hindi mataong oras.
- Hikayatin ang mga kakilala mong manatili sa bahay hangga't wala na silang sintomas.
- Kung magkakasakit ka, manatili sa bahay hangga't wala ka ng ipinapakitang sintomas. Makipag-ugnayan sa iyong propesyunal sa pangangalagang pangkalusugan o lokal na awtoridad ng pampublikong kalusugan at sabihin sa kanila ang iyong mga sintomas. Bibigyan ka nila ng payo tungkol sa kung ano ang susunod na gagawin.
- Posibleng maipasa ng ilang tao ang COVID-19 kahit na hindi sila nagpapakita ng anumang sintomas. Makakatulong ang pagsusuot ng mask, kabilang ang non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, gawa sa hindi bababa sa dalawang layer ng tinahing tela, na idinisenyo para matakpan nang buo ang ilong at bibig, at nakakabit nang mabuti sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) na protektahan ang ibang tao sa paligid mo.

Manatiling may-alam

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa coronavirus:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01