



Alamin ang mga kaalaman tungkol sa coronavirus disease (COVID-19)

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.

Maaaring hindi malala o mas malubha ang mga sintomas ng mga **human coronavirus, gaya ng:**

- Lagnat
- Ubo
- Kahirapan sa paghinga

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

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.

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

- 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;
- pagtakip sa iyong bibig at ilong gamit ang iyong braso, hindi ang iyong mga kamay;
- physical distancing sa lahat ng oras;
- pananatili sa bahay kung may sakit ka para maiwasan ang pagkalat ng sakit sa iba pang tao; at





- pagsusuot ng non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, ginawa para ganap na matakpan 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.

Tandaan: Nagpatupad ang Pamahalaan ng Canada ng Emergency na Kautusan sa ilalim ng *Quarantine Act*. Nangangahuluan ang kautusang ito na kailangang manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw ang sinumang papasok sa Canada sa pamamagitan ng himpapawid, tubig, o lupa para malimitahan ang pagkalat ng COVID-19. Magsisimula ito sa araw na pumasok ka sa Canada.

- Kung bumiyahе ka at wala kang sintomas, dapat kang mag-quarantine (mag-self isolate).
- Kung bumiyahе ka at may mga sintomas ka, dapat kang mag-isolate.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa coronavirus:

- 1-833-784-4397
- canada.ca/coronavirus
- phac.info.aspc@canada.ca