



CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

Maaaring nagkaroon ka ng contact sa virus na nagdudulot ng COVID-19

MANDATORYONG PAG-QUARANTINE

Nagpatupad ang Pamahalaan ng Canada ng mga pang-emergency na hakbang para mapabagal ang pagkakaroon at paglaganap ng COVID-19 sa Canada. **DAPAT AY MAG-QUARANTINE kayo sa loob ng 14 na araw, magbigay kayo ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan, at subaybayan ninyo ang inyong sarili para sa mga sintomas** na napapailalim sa *Utos (Mandatoryong Pag-isolate) Blg. 4 tungkol sa Pag-minimize sa Panganib ng Pagkakalantad sa COVID-19 sa Canada*.

Ang inyong pagsunod sa Utos na ito ay napapailalim sa pagpapatunay at pagpapatupad. Ang mga lalabag ay posibleng maharap sa paglipat sa pasilidad para sa pag-quarantine pati na rin sa mga multa at/o pagkakakulong.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiyaking mayroon kayong naaangkop na lugar para sa pag-quarantine na mayroong mga pangangailangan para mabuhay. ✓ Direktang pumunta sa inyong lugar para sa pag-quarantine at manatili doon sa loob ng 14 na araw mula sa petsa ng inyong pagdating sa Canada. ✓ <u>Dapat</u> ay magsuot kayo ng naaangkop na non-medical mask o pantakip sa mukha habang nasa biyahe. ✓ Magsagawa ng physical distancing sa lahat ng oras. ✓ Gumamit ng pribadong transportasyon gaya ng pribadong sasakyan para makarating sa inyong lugar para sa pag-quarantine, kung posible. | <ul style="list-style-type: none"> × Iwasan ang pakikisalamuha sa ibang tao habang nasa biyahe: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manatili sa sasakyan hangga't maaari; ✓ Kung kailangan ninyo ng gasolina, magbayad sa pump; ✓ Kung kailangan ninyo ng pagkain, gumamit ng drive through; ✓ Kung kailangan ninyong gumamit ng rest area, magsuot ng mask at pagtuunan ng pansin ang physical distancing, at maiinam na kagawian para sa hygiene. |
|---|---|

MAY MGA KARAGDAGANG PAGHIHIGPIT PARA SA PAGBIYAHE ANG ILANG PROBINSYA AT TERITORYO (Halimbawa, hindi pinapayagan ang hindi kinakailangang pagbiyahe papunta sa probinsya, limitadong access sa ilang partikular na rehiyon sa probinsya, atbp.).

Mangyaring sumangguni sa listahan ng mga pamprobinsya at panteritoryong website sa likod ng handout na ito para sa higit pang impormasyon.





Tandaang maaaring makipag-ugnayan sa inyo ang mga pamprobinsya/panteritoryong awtoridad sa loob ng 14 na araw ng quarantine. Kung magkakaiba ang pederal at pamprobinsya/panteritoryong alituntunin, dapat ay sundin ninyo ang mga pinakamaingat at pinakamahigpit na kinakailangan.

Dapat ay subaybayan ninyo ang inyong kalusugan sa loob ng 14 na araw

LAGNAT

UBO

NAHIHIRAPAN SA PAGHINGA

Kung magsisimula kayong makaranas ng anumang sintomas ng COVID-19 (ubo, kinakapos na paghinga, lagnat na katumbas ng o mas mataas sa 38°C o senyales ng lagnat hal., pangingingin, pamumula ng balat, o labis na pagpapawis):

- I-isolate ang inyong sarili mula sa ibang tao.
- Makipag-ugnayan sa inyong lokal na awtoridad sa pampublikong kalusugan (tingnan ang likurang bahagi para sa impormasyon sa pakikipag-ugnayan) at sundin ang kanilang mga tagubilin.

Magsisimula ulit ang 14 na araw na yugto kung, sa panahon ng inyong pag-quarantine, nagkaroon kayo ng anumang senyales at sintomas ng COVID-19, kasama ang mga nakasulat sa itaas, o kung nalantad kayo sa ibang tao sa ilalim ng Utos na ito na nagpapakita ng mga senyales at sintomas o nagpositibo sa COVID-19.

Mangyaring sumangguni sa <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#> para sa mga karagdagang sintomas na karaniwan sa COVID-19, o impormasyon sa mga salik ng panganib para sa higit na pagkakalantad at mga malalang resulta ng COVID-19.

PARA MAKATULONG NA BAWASAN ANG PAGLAGANAP NG COVID-19

Direktang pumunta sa inyong lugar para sa pag-quarantine, at iwasang tumigil kahit saan habang nasa biyahe.

Mag-check in sa loob ng 48 oras ng pagdating sa pamamagitan ng ArriveCAN app, online sa <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> o tumawag sa 1-833-641-0343.

Iulat ang inyong mga sintomas sa pamamagitan ng ArriveCAN app, online sa <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> o tumawag sa 1-833-641-0343 araw-araw hanggang sa pagtatapos ng inyong 14 na araw ng quarantine.



ANO ANG PUWEDE AT HINDI NINYO PUWEDENG GAWIN SA PANAHERON NG 14 NA ARAW NA PAG-QUARANTINE

Ipinagbabawal sa panahon ng pag-quarantine	Pinapayagan sa panahon ng pag-quarantine	
<ul style="list-style-type: none">• Hindi kayo maaaring umalis sa inyong lugar para sa pag-quarantine maliban kung para humingi ng medikal na tulong.• Hindi kayo maaaring tumanggap ng sinumang bisita kahit nasa labas at nagpapanatili kayo ng 2 metrong distansya mula sa isa't isa.	<ul style="list-style-type: none">• Maaari kayong gumamit ng pinagbabahagiang espasyo, o pribadong espasyo sa labas sa inyong lugar para sa pag-quarantine kung:<ul style="list-style-type: none">• Iwasan ninyo ang pakikisalamuha sa ibang tao na hindi ninyo kasamang bumiyaha;• Idi-disinfect ninyo ang mga espasyo pagkatapos gamitin;• Magsusuot kayo ng naaangkop na non-medical mask o pantakip sa mukha kung hindi mapapanatili ang 2m layo sa ibang taong nakatira sa inyong lugar para sa pag-quarantine.	
Inirerekomenda sa panahon ng pag-quarantine		
<p>Hugasan ang inyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at maligamgam na tubig o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na mayroong hindi bababa sa 60% alcohol.</p>	<p>Iwasan ang paghawak sa inyong mukha.</p>	<p>Takpan ang inyong bibig at ilong gamit ang inyong braso kapag umuubo o bumabahing kayo.</p>
<p>May tatawag sa inyo mula sa 1-888-336-7735 para patunayan ang inyong pagsunod sa panahon ng inyong 14 na araw ng quarantine.</p>		



MGA AWTORIDAD SA PAMPUBLIKONG KALUSUGAN

MGA PROBINSYA AT TERITORYO	NUMERO NG TELEPONO	WEBSITE
British Columbia	811	www.bccdc.ca/covid19
Alberta	811	www.myhealth.alberta.ca
Saskatchewan	811	www.saskhealthauthority.ca
Manitoba	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
Ontario	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
Quebec	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
New Brunswick	811	www.gnb.ca/publichealth
Nova Scotia	811	www.nshealth.ca/public-health
Prince Edward Island	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
Newfoundland and Labrador	811 o 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
Nunavut	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
Northwest Territories	811	www.hss.gov.nt.ca
Yukon	811	www.yukon.ca/covid-19

Para sa higit pang impormasyon:

1-833-784-4397

Canada.ca/coronavirus