



TAGALOG / TAGALOG

Ang coronavirus disease (COVID-19)

Mandatory isolation requirements para sa mga nagbibiyaheng may mga sintomas ng COVID-19 at dumarating sa Canada by LAND, by AIR, o kaya by WATER

Ang Pamahalaan ng Canada ay naglagay sa lugar ng emergency measures sa ilalim ng *Quarantine Act* upang bagalan ang pagpasok at pagkalat ng COVID-19 at ng variants sa Canada. Inuutusan kang tuparin ang requirements sa ilalim ng *Minimizing the Risk of Exposure to COVID-19 in Canada Order (Quarantine, Isolation and Other Obligations) [Pagbawas ng Panganib ng Pagkalantad sa COVID-19 sa Canada Order (Quarantine, Isolation, at Iba pang mga Obligasyon)]*.

Mandatory ISOLATION		
DAPAT ka:		
MAG-ISOLATE	KUMUHA NG COVID-19 TESTS tulad ng iniutos	MAGREPORT AT MAGMONITOR
<ul style="list-style-type: none"> • Dumiretso nang walang delay sa lugar kung saan ka mag-isolate, o tulad ng iniutos ng isang screening officer o kaya quarantine officer. • Mag-isolate sa iyong angkop na lugar ng isolation nang kahit 10 araw man lamang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunin ang COVID-19 molecular tests sa Canada tulad ng iniutos, maliban kung mayroon kang ebidensiya ng positive COVID-19 test na ginawa 14 – 180 araw bago ka dumating sa Canada. • Magtago ng kopya ng iyong COVID-19 molecular test results hanggang natapos ang iyong isolation. • Kapag hiniling sa iyo, ibigay ang iyong test results sa Pamahalaan ng Canada o sa pamahalaan ng isang province o territory, o sa local public health authority sa panahon ng iyong isolation. <p>KUNG DARATING KA BY WATER: HINDI ka mapapailalim sa COVID-19 molecular tests para sa araw ng</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ireport ang iyong pagdating sa iyong lugar ng isolation sa loob ng 48 oras sa ArriveCAN (kung ginamit mo ang ArriveCAN bago ka pumasok ng Canada) o kaya sa 1-833-641-0343 (kung hindi mo ginamit o hindi mo magamit ang ArriveCAN). • Imonitor ang iyong sarili para sa mga sintomas sa buong panahon ng iyong isolation.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



	iyong pagdating at para sa Day 8 / ika-8 Araw.	
--	--	--

Ang public health measures na susundin habang in transit / nagbibiyaha patungo sa iyong angkop na lugar ng isolation

- **Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon** (hal., eroplano, bus, train, subway, taxi o ride-sharing service) upang makarating sa iyong lugar ng isolation.
- **Magsuot ng well-constructed mask na mahusay ang fit** habang nagbibiyaha, maliban kung ikaw ay nag-iisa sa isang pribadong sasakyan.
- **Manatili** sa iyong sasakyan hangga't maaari: magbayad sa pump para sa gasolina at gumamit ng drive-through kapag kailangan mo ng pagkain.
- **Iwasan** ang huminto kahit saan at ang kontak o ang makipagsalamuha sa iba habang nagbibiyaha.
- Madalas na **i-sanitize** ang iyong mga kamay.

BABALA: Imonitor, iverify, at ipapatupad ang iyong pagsunod sa Utos na ito. Kung hindi mo susundin ang requirements, maaring ilipat ka sa isang pasilidad para sa quarantine, o maari kang multahan, at/o maari kang mabilanggo.

Tatawagan ka ng isang government representative mula sa numerong **1-888-336-7735** at maari ka niyang bisitahin upang matiyak niya na ikaw ay tumutupad sa isolation measures.

Mga sintomas

Kung lumala ang iyong mga sintomas o kung nagdibelop ka ng mga bagong sintomas, sundin ang COVID-19 instructions ng local public health authority (tingnan sa ibaba). Kung nakatanggap ka ng positive COVID-19 molecular test, dapat kang mag-isolate nang karagdang 10 araw. Ang isolation period ay magsisimula sa petsa kung kailan mo nakompleto ang test sa test provider, o sa petsa ng resulta ng test kung hindi maaring i-validate ang petsa ng test.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • bago o lumalalang ubo • pangangapos ng hininga / nahihirapang huminga • parang nilalagnat, nanlalamig, o may temperature na katumbas o lampas ng 38°C • mga pagbabago sa balat o rashes / singaw sa balat (sa mga bata) | <ul style="list-style-type: none"> • sobrang masamá ang pakiramdam • bagong kawalan ng pangamoy o panlasa • pananakit ng ulo • gastrointestinal na sintomas tulad ng pananakit sa tiyan, diarrhea/pagtatae, o pagsusuka |
|--|---|



<ul style="list-style-type: none"> mga pananakit sa kalamnan o katawan, sobrang kapaguran, panghihina 	
--	--

Mga kilos habang nasa isolation	
MGA DAPAT GAWIN	MGA HINDI DAPAT GAWIN
<p>Iwasan ang lahat ng personal na interaksyon sa ibang mga tao, kabilang ang mga miyembro ng iyong sambahayan, kung maaari.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kapag hindi mo maiwasan ang mag-share ng isang lugar sa ibang mga miyembro ng iyong sambahayan, ang bawat isa sa inyo ay dapat magsuot ng medical mask o ng isang well-constructed non-medical mask na mahusay ang fit Kung hindi masamâ ang weather, buksan ang mga bintana upang magkaroon ng mahusay na ventilation ang shared spaces Ang lahat ng mga miyembro ng sambahayan ay dapat magpraktis ng hand hygiene, at paglilinis / pagdi-disinfect ng mga ibabaw at ng mga bagay 	<p>Huwag gumamit ng shared spaces tulad ng mga lobby, courtyard, restaurant, gym, o pool.</p>
<p>Kunin ang mga kinakailangang bagay (halimbawa tubig, pagkain, gamot, at heating), nang hindi lumalabas sa isolation.</p> <p>Ang pagkain, mga grocery, o ibang mga kinakailangan ay dapat iwanan sa labas ng iyong pinto para sa contactless delivery.</p>	
<p>Lumabas lamang sa isang pribadong balkon o kaya yard/hardin habang nagmimintina ng distansiya mula sa ibang mga miyembro ng sambahayan.</p> <p>Gumamit ng hiwalay na bedroom at bathroom; maari ka lamang makigamit ng shared bathroom kapag pinahintulutan ka ng isang quarantine officer at alinsunod lamang sa mga karagdagang utos na ibinigay.</p> <p>Laging magpanatili ng distansiya na 2 metro man lamang.</p>	
<p>Tumugon sa mga tawag o bisita mula sa screening officers o law enforcement.</p>	<p>Huwag umalis sa iyong lugar ng isolation maliban kung may kinakailangang medikal na serbisyo o treatment, kung ikaw ay magpapa-COVID-19 molecular test, o kung ito’y awtorisado ng isang quarantine officer.</p>
<p>Sumunod sa mga patnubay ng local public health. Kung may pagtutunggali ang guidelines ng public health at ang handout na ito, sundin ang mas istriktang utos.</p>	



	<p>Kung kailangan mong humingi ng medikal na pangangalaga, dapat ka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magsuot ng medical mask. • Gumamit ng pribadong sasakyan; huwag gumamit ng pampublikong transportasyon
--	--

Mga awtoridad ng public health / pampublikong kalusugan		
Provinces at territories	Telepono	Website
<u>British Columbia</u>	811	www.bccdc.ca/covid19
<u>Alberta</u>	811	www.myhealth.alberta.ca
<u>Saskatchewan</u>	811	www.saskhealthauthority.ca
<u>Manitoba</u>	1-866-626-4862	https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment
<u>Ontario</u>	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
<u>Quebec</u>	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
<u>New Brunswick</u>	811	www.gnb.ca/publichealth
<u>Nova Scotia</u>	811	www.novascotia.ca/coronavirus
<u>Prince Edward Island</u>	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
<u>Newfoundland and Labrador</u>	811 o kaya 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
<u>Nunavut</u>	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
<u>Northwest Territories</u>	811	www.gov.nt.ca/covid-19
<u>Yukon</u>	811	www.yukon.ca/covid-19

Para sa karagdagang impormasyon:

1 833 784-4397

canada.ca/le-coronavirus