



TAGALOG / TAGALOG

Paano mag-isolate sa bahay kapag posibleng may COVID-19 ka

Pag-isolate ang pananatili sa bahay kapag mayroon kang sintomas ng COVID-19 at posibleng nalantad ka sa virus. Sa pamamagitan ng pag-iwas na lumapit sa ibang tao, makakatulong kang pigilan ang paglaganap ng sakit sa ibang tao sa iyong bahay at komunidad.

Dapat kang:

- **direktang umuwi sa bahay at/o manatili sa bahay** kung ikaw ay:
 - napag-alamang may COVID-19, o naghihintay na marinig ang mga resulta ng pagsusuri sa laboratoryo para sa COVID-19
 - may anumang sintomas ng COVID-19, kahit hindi malala, at
 - lumapit sa isang taong pinaghihinalaan, posible, o kumpirmadong may COVID-19
 - sinabihan ng pampublikong kalusugan (nang direkta sa pamamagitan ng mga pampublikong komunikasyon o tool sa pag-assess sa sarili) na nalantad ka sa COVID-19
 - bumalik mula sa pagbiyahe sa labas ng Canada na may mga sintomas ng COVID-19 (mandatory)*
- sumubaybay sa iyong mga sintomas gaya ng iniutos ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o ng [Awtoridad ng Pampublikong Kalusugan](#) hanggang abisuhan ka nilang hindi ka na makakahawa sa ibang tao
- agad na makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa [Awtoridad ng Pampublikong Kalusugan](#) at sundin ang kanilang mga tagubilin kung lalala ang iyong mga sintomas

Limitahan ang paglapit sa ibang tao

- Huwag umalis ng bahay maliban kung ito ay para kumuha ng agarang medikal na pangangalaga. Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (tulad ng sasakyan ng munisipyo, mga taxi o serbisyong ride-share)
- Makipagkasundong iwanan ang mga grocery at supply sa iyong pinto para mabawasan ang paglapit sa ibang tao.
- Iwasan ang pag-isolate sa bahay kung hindi mo maihihiwalay ang sarili mo sa mga kasama mo sa bahay. 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 bumiyahe kasama mo na hindi mo maiiwasan, o



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



- 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 isang hiwalay na kwarto at gumamit ng hiwalay na banyo sa iyong bahay, kung posible. Gawin din ito kung naninirahan ka kasama ng mga kaibigan/pamilya na hindi bumiyahe kasama mo.
- Linisin nang maigi at nang regular ang mga common area pagkatapos gamitin
- Kung kailangan mong lumapit sa ibang tao, isagawa ang [physical distancing](#) at magpanatili ng hindi bababa sa 2 metrong distansya sa pagitan ninyo.
- Iwasan ang paglapit sa mga taong nasa panganib na magkaroon ng mas malalang sakit o resulta.
- Kung nananatili ka sa hotel, huwag umalis sa iyong kwarto. Huwag gumamit ng mga espasyong ginagamit din ng ibang tao tulad ng mga lobby, courtyard, restaurant, gym, o pool.
- Panatilihing mabilis ang mga pakikipag-ugnayan at magsuot ng medical mask kung mayroon, o kung wala, 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) kapag umuubo, bumabahing, o kung kailangan mong manatili sa iisang kuwarto kasama ng ibang tao sa bahay.
- Sundin ang mga tagubilin online para sa ligtas na paggamit at pagtatapon o paglalaba ng mga face mask, o gaya ng ibinibigay ng iyong Awtoridad sa Pampublikong Kalusugan.
- Iwasan ang paglapit sa mga hayop, dahil mayroon nang ilang ulat ng mga taong nahawahan ang kanilang mga alagang hayop ng COVID-19.

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.



Iwasang kontaminahin ang mga item at surface na hinahawakan ng iba

- Kahit isang beses man lamang bawat araw, linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na madalas mong hinihipo o hinahawakan, tulad ng mga toilet, bedside table, hawakan ng pinto, telepono, at remote ng TV.
- Huwag maghiraman ng mga personal na item, gaya ng mga sipilyo, tuwalya, kubrekama, non-medical mask, kagamitang pangkusina o elektronikong device.
- 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.
- Ilagay ang mga kontaminadong item na hindi puwedeng linisin sa isang lalagyang may lining, isalansan ang mga laman nito at itapon ang mga ito kasama ng ibang basura sa bahay.
- Isara ang takip ng inodoro bago mag-flush.
- Sa pagsusuot ng face mask, kasama ang 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), posibleng maharangan ang mga respiratory droplet at mapigilan ang mga ito sa pagkontamina sa mga surface sa paligid mo - pero hindi napapababa ng pagsusuot ng mask ang pangangailangang maglinis.

Pangangalaga sa iyong sarili

- Subaybayan ang iyong mga sintomas gaya ng iniutos ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o ng [awtoridad ng pampublikong kalusugan](#).
- Kung lalala ang iyong mga sintomas, makipag-ugnayan kaagad sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o awtoridad ng pampublikong kalusugan at 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 mga lumalala o kritikal na 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
 - panginginig
 - 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)
- lubhang masamang pakiramdam
- 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 ikaw ay:
 - posibleng may COVID-19
 - nasa mataas na panganib para sa mga komplikasyon
- Magpahinga, kumain ng balanseng pagkain at makipag-ugnayan sa ibang tao sa pamamagitan ng mga device ng pakikipag-ugnayan.

Mga supply na dapat nasa bahay kapag nag-a-isolate

- ☐ Mga medical mask kung mayroon para sa may kaso at sa tagapag-alaga
 - kung wala, mga 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)
- ☐ Proteksyon sa mata (face shield o mga goggle) na gagamitin ng tagapag-alaga
- ☐ Mga disposable na guwantes (huwag gamitin ulit) na gagamitin ng tagapag-alaga
- ☐ Mga disposable na paper towel
- ☐ Mga tissue
- ☐ Basurahang may plastic na supot
- ☐ Thermometer
- ☐ Over the counter na gamot na nagpapababa ng lagnat (hal., ibuprofen o acetaminophen)
- ☐ Tubig sa gripo
- ☐ Sabon para sa kamay
- ☐ Alcohol-based na sanitizer na may hindi bababa sa 60% ng alcohol
- ☐ Sabon para sa gamit sa kusina
- ☐ Regular na sabong panlaba
- ☐ Mga regular na produktong panlinis ng bahay
- ☐ Hard-surface disinfectant, o kung wala, concentrated (5%) liquid bleach at isang hiwalay na lalagyan para sa dilution
- ☐ Mga alcohol prep wipe o naaangkop na produktong panlinis para sa mga electronic na madalas hawakan



MAGAGAWA NATING LAHAT ANG ATING BAHAGI SA PAGPIGIL SA PAGLAGANAP NG COVID-19. PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON, BISITAHIN ANG

Canada.ca/coronavirus o tumawag sa 1-833-784-4397

*** Quarantine Act**

Nagpapatupad ang Pamahalaan ng Canada ng Emergency Order sa ilalim ng Quarantine Act na nag-aatas sa ang mga taong papasok sa Canada—sa pamamagitan man ng himapapawid, dagat, o lupa—na mag-isolate sa loob ng 14 na araw kung mayroon silang sintomas ng COVID-19, para limitahan ang pagpasok at paglaganap nito. Magsisimula ang 14 na araw sa pagpasok ng tao sa Canada.