Pampublikong Kalusugang Factsheet
HUNYO 2021

Pagsubaybay sa Sarili at Mga Posibleng Pagkalantad ng Publiko sa COVID-19

Manitoba

Ang COVID-19 ay maaaring maikalat mula sa mga taong hindi nagpapakita ng sintomas o bago magkaroon ng sintomas. Maaaring hindi alam ng mga indibiduwal na ito ang pagkakakilanlan ng mga tao na nalantad. Sa kadahilanang ito, magbibigay ang mga pampublikong pangkalusugang opisyal ng impormasyon kung saan maaaring may posibleng pagkalantad ng publiko sa COVID-19. Kung bumisita ka sa isa sa mga site na ito, dapat mong subaybayan ang sarili mo para sa mga sintomas ng 14 na araw mula sa huli mong pagbisita, at kung magkaroon ng mga sintomas, agad mag-isolate at magpa-test.

Makakakita ng online na pagtatasang tool sa https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/

Tandaan na iimbestigahan ng mga pampublikong kalusugang opisyal ang lahat ng kumpirmadong kaso ng COVID-19, at magbibigay ng direksiyon sa mga indibiduwal na natukoy bilang mga malapitang kontak.

Paano ko sariling susubaybayan ang aking mga sintomas?

Magbantay para sa anumang bago, o lumalalang sintomas, tulad ng lagnat, ubo, masakit na ulo, tumutulong ilong, masakit na lalamunan, kakapusan ng paghinga o hirap sa paghinga. Para sa buong listahan ng sintomas, pumunta sa: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

Kunin ang temperatura mo dalawang beses bawat araw (umaga at gabi), gamit ang oral digital thermometer (nilagay sa bibig). Mahalagang kumuha ng tumpak na pagbasa ng temperatura. Huwag kumain, uminom, manigarilyo o ngumuya ng gum ng 30 minuto bago kunin ang temperatura mo. Maghintay ng apat na oras man lang matapos kang uminom ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil®).

Itala ang temperatura mo, at anumang ibang sintomas na maaari mong maranasan, gamit ang Form sa Sariling Pagsubaybay ng Temperatura.

Ano ang dapat kong gawin kung magkaroon ako ng sintomas?

Kung magkaroon ka ng bagong pagkakaroon, o lumalala, na alinmang isang sintomas na nakalista sa Hanay A o alinmang dalawa o mas marami pang sintomas na nakalista sa Hanay B (tingnan ang talahanayan sa ibaba), kahit na ito ay banayad, i-isolate agad ang sarili mo mula sa ibang tao kasama ang mga miyembro ng sambahayan niyo, at tumawag sa Health Links – Info Santé (**204-788-8200** o **1-888-315-9257**) para sa impormasyon sa pag-test at isolation. Dapat mong abisuhan ang Health Links – Info Santé tungkol sa posible mong pampublikong pagkalantad.

A	B
• Lagnat / panginginig	• Tumutulong ilong
• Ubo	• Masakit na kalamnan
• Masakit na lalamunan / malat	• Kapaguran
• Hirap sa paghinga	• Sore eyes (conjunctivitis)
• Kawalan ng panlasa o pang-amoy	• Masakit na ulo
• Pagsusuka o pagtatae ng mahigit sa 24 na oras	• Pagbubutlig sa balat na hindi alam ang dahilan
	• Mahinang dumede, kung sanggol
	• Pagduruwal o kawalan ng ganang kumain

Kung sa anumang oras ay magkaroon ka ng malalang sintomas (hal. hirap huminga, kakapusan ng paghinga), tumawag sa 911 o humingi ng medikal na atensiyon sa agarang pag-aalaga o isang emergency department.

Kung wala akong sintomas, dapat ba akong magpa-test? Dapat ba akong mag-self-isolate (quarantine) kung magpa-test ako?

Susuriin ng pampublikong kalusugan ang peligro at magbibigay ng payo, kasama ang kung magse-self-isolate (quarantine) o magpapa-test. Kung hindi ka nakakaranas ng sintomas ng COVID-19 at **hindi** nagkaroon ng anumang kamakailang kilalang mga pagkalantad (sa pamamagitan ng malapitang kontak ayon sa nadetermina ng pampublikong pangkalusugang opisyal, o pagbiyahe), **hindi** mo kailangang i-isolate ang sarili mo (quarantine).

Bilang pinakamababa, dapat kang magpatuloy na subaybayan ang sarili para sa sintomas, ng 14 na araw kasunod ng pagpunta mo sa site na nakalista bilang posibleng setting ng pagkalantad.

Nagpunta ako sa isang site kung saan tinukoy ng pampublikong kalusugan ang posibleng pampublikong pagkalantad, bakit hindi ako kailangang mag-isolate ng sarili (quarantine)?

Madalas, ang mga pampublikong inanunsiyong posiblng pagkalantad ay mababa ang peligro. Ang mga hindi natukoy bilang malapitang kontak ng isang pampublikong pangkalusugang opisyal ay dapat magsubaybay ng sarili ng 14 na araw matapos dumalo sa nakalistang site bilang posibleng setting ng pampublikong pagkalantad. Nirerekomenda din na bawasan mo ang kontak mo sa ibang tao, at iwasan ang malalaking salo-salo kung saan ka maaaring may malapitang kontak sa mga tao, lalo na sa mga nasa mas mataas na peligro para sa malalang sakit. Kung magkaroon ng sintomas ng COVID-19, dapat ka agad mag-isolate ng sarili mo at magpa-test.

Ano ang magagawa ko para malimitahan ang pagkalat ng COVID-19?

May ilang bagay na magagawa mo para malimitahan ang pagkala ng COVID-19.

Una, iwasan ang nasa loob o matataong lugar at bawasan ang bilang ng mga malapitang kontak mula sa labas ng sambahayan niyo.

Pangalawa, tumutok sa mga pundamentak, kasama ang:

- pananatili sa bahay kung may sakit ka
- madalas na paghugas/pag-sanitize ng mga kamay mo
- mag-physical distancing kapag kasama mo ang mga tao sa labas ng sambahayan mo
- magsuot ng mask sa mga sitwasyon kung saan hindi ka maaaring mag-physical distancing, o ayon sa inaatas ng mga pampublikong kalusugang kautusan.
- Magpabakuna sa lalong madaling panahon kapag nararapat ka na.

Panghuli, i-download ang **COVID Alert App** ngayon www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html. Ang COVID Alert App ay makakatulong para masira ang siklo ng impeksiyon. Inaabisuhan ng app ang mga tao ng mga potensiyal na pagkalantad at nagbibigay ng direksiyon para mabawasan ang peligro ng higit na pagkalat ng COVID-19.

Saan ako makakahanap ng impormasyon tungkol sa mga site na may posibleng pampublikong pagkalantad?

Ang listahan ng mga site na may posibleng pampublikong pagkalantad ay mahahanap sa #RestartMB Pandemic Response System rehiyong partikular na web page:

Interlake Eastern Regional Health Authority

Northern Regional Health Authority

Prairie Mountain Health Southern

Health – Santé Sud

Winnipeg Regional Health Authority

Ang isang listahan ng mga flight kung saan maaaring nalantad ang mga tao ay mahahanap sa www.manitoba.ca/ covid19/updates/flights.html

Para sa higit na impormasyon tungkol sa COVID-19:

Tumawag sa:

- Health Links - Info Santé sa **204-788-8200** o **1-888-315-9257**

Pumunta sa:

- COVID-19 website ng pamahalaan ng Manitoba sa www.manitoba.ca/covid19/
- Mga Fact Sheet sa Sariling-isolation (Quarantine) at Isolation para sa COVID-19 – www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets
- Website para sa COVID-19 ng Pamahalaan ng Canada – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html