

Isolation para sa Indibiduwal na may Sintomas at/o Naghihintay ng Resulta ng Test sa COVID-19

Tandaan: Ang fact sheet ay nilalayon para sa mga indibiduwal na may positibong resulta sa COVID-19 test, mga indibiduwal na naghihintay ng mga resulta ng test (sila man ay mayroong sintomas o exposure o wala) at mga indibiduwal na may sintomas ng COVID-19 na hindi na-test

Ang COVID-19 ay isang bagong virus, at walang bakuna o panggamot nito sa ngayon. Karamihan ng mga taong nagkakaroon ng COVID-19 ay magkakaroon ng mga banayad na sintomas, pero sa ilan ang virus na ito ay maaaring magdulot ng mga malalang sakit at pati pagkamatay. Karamihan ng mga taong nagkakasakit ng COVID-19 ay maaaring gumaling sa bahay, pero kailangang mag-isolate at subaybayan ang mga sintomas nila. Ang pag-aalaga sa bahay ay makakatulong na mapahinto ang pagkalat ng COVID-19 at makakatulong na masiguro na ang mga dulugan sa pangangalaga ng kalusugan ay makukuha ng mga may malalang sintomas ng COVID-19 na kailangang maospital. Makipag-usap sa inyong pampublikong kalusugang nurse kung hindi ka makakapag-isolate sa bahay. Ang pag-isolate mula sa mga ibang tao ay ang pinakamahusay na paraan para protektahan ang sarili mo, ang mga mahal mo sa buhay at mga tao sa komunidad.

Kailangan ko bang mag-isolate at gaano katagal?

Kung ikaw ay:

- **na-test na positibo para sa COVID-19 at mabuti ang pakiramdam para magpagaling sa bahay.** Mag-isolate ng 10 araw man lang mula sa panahon na lumabas ang mga sintomas mo. Sa panahong ito, ang pampublikong kalusugang opisyal ay tatawag sa iyo nang regular para magtanong tungkol sa temperatura mo at mga sintomas mo. Sasabihin sa iyo ng iyong pampublikong kalusugang opisyal kung kailan ka makakahintong mag-isolate.

- **na-test at hinihintay ang mga resulta ng test mo.** Mag-isolate sa bahay habang hinihintay mo ang mga resulta ng ng test mo. Kung negatibo ang mga resulta ng test mo para sa COVID-19, pero may sintomas ka, at nagbiyahe o nalantad sa isang kaso, kailangan mong magpatuloy na mag-self-isolate (quarantine) ng buong 14 na araw at hanggang wala kang sintomas ng 24 na oras. Kung negatibo ang resulta ng COVID-19 test mo at hindi ka nagbiyahe o nalantad sa kaso, kailangan mong mag-isolate hanggang 24 na oras ka nang walang sintomas. Kung positibo ang iyong resulta ng test para sa COVID-19, dapat kang magpatuloy na mag-isolate at tatawagan ka ng isang pampublikong pangkalusugang opisyal.
- **may sipon o parang trangkasong sintomas pero hindi nalantad sa COVID-19 sa pamamagitan ng biyahe o kontak sa kaso.** Ang mga taong may bagong pagkakaroon ng, o lumalala ang anumang isang sintomas na nakalista sa column A o alinmang dalawa o mas maraming sintomas na nakalista sa column B (tingnan ang talahanayan sa ibaba), ay dapat magpa-test para sa COVID-19. Kung napili mong hindi magpa-test, kailangan mong mag-isolate ng 10 araw man lang sa bahay. Maaaring huminto ka sa pag-isolate makalipas ang 10 araw, sa kundisyon na wala kang sintomas ng 24 na oras. Kung nagpa-test ka at negatibo ang resulta ng test mo para sa COVID-19, kailangan mong mag-isolate hanggang wala ka nang sintomas ng 24 na oras. Kung positibo ang iyong resulta ng test para sa COVID-19, dapat kang magpatuloy na mag-isolate at tatawagan ka ng isang pampublikong pangkalusugang opisyal.

A	B
Lagnat/ pangangatog	Tumutulong ilong
Ubo	Masakit na muscle
Masakit na lalamunan/ malat na boses	Kapaguran
Hirap sa paghinga	Sore eyes (conjunctivitis)
Nawalang panlasa o pang-amoy	Masakit na ulo
Pagsusuka o pagtatae ng mahigit sa 24 na oras	Pagbubutlig sa balat na hindi alam ang dahilan
	Mahina kumain, kung sanggol
	Pagduruwal o walang ganang kumain

Saan ko malalaman ang mga resulta ng test ko?

Ang mga resulta ay ligtas na maa-access online sa <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Kung bumalik na positibo ang mga resulta ng test mo para sa COVID-19 direktang kokontakin ka ng mga pampublikong opisyal ng kalusugan.

Ang mga timeline para sa mga resulta ng test para sa COVID-19 ay maaaring iba-iba dahil sa kasalukuyang dami ng tine-test at lugar kung saan ka na-test. Maaaring abutin ng ilang araw para makuha ang mga resulta ng test para sa COVID-19. Dapat kang magpatuloy na mag-isolate hanggang matanggap mo ang mga resulta ng test mo.

Kung wala kang Manitoba Health Family Registration Card, hindi residente ng Manitoba, o kung hindi mo makuha ang mga resulta ng test mo, maaari kang tumawag sa COVID Line sa Health Links--Info Santé sa **204-788-8200** o toll free sa **1-888-315-9257**.

Ano ang ibig sabihin ng isolation?

Kailangan sa isolation na manatili ka sa bahay at iwasang makipag-ugnay sa mga ibang tao (kasama ang mga miyembro ng sambahayan) para maiwasang maikalat ang sakit sa ibang tao sa tahanan niyo at sa inyong komunidad. Nangangahulugan itong limitahin ang mga aktibidad mo sa inyong tahanan at pag-aaring lugar sa labas. Kung nakatira ka sa condo o multi-dwelling complex, dapat kang manatili sa inyong suite. Maaari mong gamitin ang inyong pribadong balkonahe sa kundisyon na ito ay dalawang metro (anim na talampakan) ang layo mula sa balkonahe ng inyong kapitbahay. Hanggang matapos ka sa iyong isolation, huwag umalis sa bahay para pumunta sa trabaho, paaralan, o ibang pampublikong lugar (hal. huwag pumunta para kumuha ng bagay sa bangketa mula sa mga tindahan at restawran, simbahan), maliban kung kailangan mo ng emergency o agarang medikal na pag-aalaga.

Habang nasa bahay, manatili sa sarili mong kuwarto o sa hiwalay na palapag mula sa mga ibang miyembro ng bahay niyo. Kung posible, gumamit ng hiwalay na banyo. Kung kailangang maghiraman kayo ng banyo, dapat itong linisin/i-disinfect nang madalas. Kung kailangang mong iwan ang inyong kuwarto o palapag, magsuot ng medikal na mask at manatiling dalawang metro man lang (anim na talampakan) ang layo mula sa mga ibang miyembro ng bahay niyo. Dapat mo ring iwasan ang kontak sa mga alagang-hayop na nakatira sa bahay niyo. Para sa impormasyon tungkol sa pamumuhay kasama ang o pag-aalaga ng miyembro ng bahay na may COVID-19, [mag-click dito](#).

Hindi ka dapat magpapunta ng sinumang mga bisita sa bahay niyo sa panahong ito. Kung mag-isa ka sa tirahan, ayusin na ipadala ang mga grocery at supply sa pintuan niyo para mabawasan ang kontak sa ibang tao.

Kanselahin o abisuhan ang sinumang tagapaglaan ng serbisyo na regular na pumupunta sa bahay niyo na may sakit ang isang miyembro ng bahay, may

COVID-19, o naghihintay ng mga resulta ng test. Kasama dito ang mga home care worker, occupational therapist, physiotherapist, social worker, atbp.). Tatalakayin nila kung paano pinakamahusay na makakapagbigay ng pag-aalaga sa panahong ito.

Paano ko sariling susubaybayan ang aking mga sintomas?

Ang sinumang naka-isolate ay dapat sumubaybay sa kalusugan nila para sa anumang bago o mas malalang sintomas. Nangangahulugan itong:

- Pagkilala sa anumang mga bago o lumalalang sintomas, kasama ang lagnat, ubo, sakit ng ulo, tumutulong ilong, masakit na lalamunan, kakapusan ng paghinga o hirap sa paghinga.
- Pagkuha ng temperatura mo dalawang beses bawat araw (umaga at gabi), paggamit ng oral (sa bibig) na digital thermometer. Mahalagang makakuha ng tumpak na pagbabasa ng temperatura. Huwag kumain, uminom, manigarilyo o ngumuya ng gum ng 30 minuto bago kunin ang temperatura mo. Maghintay ng 4 na oras man lang matapos kang uminom ng acetaminophen (Tylenol®) o Ibuprofen (Advil®).
- Gamitin ang [Form para sa Sariling Pagsubaybay ng Temperatura](#) para itala ang temperatura at anumang ibang sintomas na maaaring maranasan mo sa panahon ng isolation.

Ano ang dapat kong gawin kung lumama ang mga sintomas ko?

Kung lumala ang mga sintomas mo sa panahon ng isolation (hal., hirap sa paghinga, kakapusan ng paghinga), tumawag sa:

- Health Links -- Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257). Tutulungan ka ng nurse na malaman kung o kung hindi mo kailangan ng medikal na pagtatasa.
- **911 kung ito ay emergency.**

Mahalagang humingi ng medikal na atensiyon nang maaga para makuha ang kailangan mong pag-aalaga.

Ano ang magagawa ko para alagaan ang sarili ko habang nasa bagay?

- Magpahinga, kumain ng masustansiyang pagkain, at uminom ng maraming malilinaaw na fluid (hal., tubig).
- Uminom ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil®) para sa lagnat at pananakit.

- Magtanong sa iyong tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan para malaman kung dapat ka pa ring uminom ng mga bitamina o alternatibong gamot.
- Maaaring nakaka-stress ang pag-isolate at maaaring malungkot ka. Manatiling konektado sa pamilya o mga kaibigan sa telepono, email, social media o ibang teknolohiya.

Ano ang magagawa ko para mahinto ang pagkalat ng COVID-19 sa ibang tao sa bahay ko?

Kung may sakit ka, may ilang pag-iingat na dapat mong gawin para protektahan ang ibang tao. Dapat mong:

Regular na linisin ang mga kamay mo

Hugasan ang mga kamay mo ng sabon at tubig ng 15 segundo man lang o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng 60 porsiyento man lang ng alcohol:

- Bago at makalipas maghand ng pagkain (iwasang maghanda ng pagkain para sa ibang tao)
- Bago kumain
- Matapos magbanyo
- Iwasang hipuin ang mga gamit sa bahay na hinihiram (hal., mga pinggan, tuwalya, atbp.)
- Bago at makalipas gumamit ng face mask
- Matapos magtapon ng basura (hal. tisyu) o hawakan ang kontaminadong labada at kailanman tilang madumi ang mga kamay

Takpan ang inyong mga ubo at pagbahing

- Umubo o bumahing sa manggas niyo o sa tisyu.
- Itapon ang mga gamit na tisyu sa basurahan at hugasan agad ang mga kamay mo, o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.

Iwasang maghiraman ng gamit sa bahay at personal

- Huwag maghiraman ng mga pinggan, inuminang baso, tasa, kubyertos sa pagkain, mga tuwalya, gamit sa kama o ibang bagay. Huwag maghiraman ng sigarilyo o ibang bagay na nilalagay sa bibig.

Panatiliing malinis ang kapaligiran niyo

- Linisin at i-disinfect ang mga lugar na laging nahihipo (mga banyo, gripo, switch ng ilaw, doorknob, TV, telepono, electronics at mga remote ng TV) ng dalawang beses man lang bawat araw o kung

kailangan.

- Gumamit ng disinfectant ng binili sa tindahan. Kung wala, gumamit ng hinaluan ng tubig na bleach solution (20 ml [apat na kutsarita] na bleach para sa bawat litro ng tubig) at pahintulatang manatiling basa ang ibabaw ng isang minuto bago kuskusin.
- Gumamit ng mainit na tubog kapag pinatatakbo ang dishwasher o washing machine.

Siguruhin na maganda ang daloy ng hangin sa bahay niyo

- Buksan ang bintana, kung pwede dahil sa panahon.

Paano kung nakatira akong kasama ang taong nasa mas mataas na peligrong magkaroon ng malalang sintomas ng COVID-19?

Ang ilang mga tao ay nasa mas malaking peligrong magkaroon ng mga malalang sintomas na maaaring magresulta sa pagkakaospital at pati pagkamatay. Kasama dito ang mga taong 60 taong gulang at mas matanda, mga taong may hindi gumagaling na sintomas sa kalusugan o mahinang immune system (hal., mga taong sumasailalim sa paggamot sa kanser).

Kausapin ang iyong pampublikong kalusugang opisyal o kontakin ang Health Links – Info Santé kung nakatira kang may kasamang taong nasa mas mataas na peligrong magkaroon ng malalang sintomas ng COVID-19, o kung ang pag-isolate sa bahay ay mahirap. Makakatulong ang mga pampublikong kalusugang opisyal na makahanap ng mga alternatibong akomodasyon para sa sarili mo o potensiyal sa mga nasa mas mataas na peligro, para mabawasan ang peligro sa pamilya at mga miyembro ng bahay.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19:

Tumawag sa:

- Mga Pangkalusugang Link -- Info Santé sa **204-788-8200** o **1-888-315-9257**

O pumunta sa:

- Pag-aalaga sa Taong may COVID-19 sa bahay – www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- COVID-19 website ng pamahalaan ng Manitoba – www.manitoba.ca/covid19/
- COVID-19 website ng Pamahalaan ng Canada – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html