

COVID-19

NOVEL CORONAVIRUS

Pampublikong Kalusugang Factsheet

Manitoba 

Self-isolation (Quarantine) para sa mga Asymptomatic na Bumabalik na Biyahero at Mga Kontak ng Mga Kaso

Ang COVID-19 ay isang bagong virus, at walang bakuna o panggamot para sa COVID-19 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. Maaaring kumalat ang COVID-19 na walang sintomas ang mga indibiduwal, at isang tao lang ang kailangan para makahawa ng marami. Para sa kadahilanang ito, ang mga taong nagbiyahe o nalagay sa malapitang kontak sa mga kaso ay kailangang mag-self-isolate (tinatawag ding quarantine) sa bahay. Ang pag-self-isolate ay ang pinakamahusay na magagawa mo para protektahan ang sarili mo, ang mga mahal mo sa buhay at mga tao sa komunidad.

Sino ang kailangang mag-self-isolate (quarantine) at gaano katagal?

- **Mga Biyahero** – kung bumalik ka mula sa biyahe, maaaring nalantad ka sa COVID-19. Ang mga international at domestic na biyahero na pumapasok sa Manitoba mula sa Ontario (east ng Terrace Bay), Quebec at ng mga Atlantic na probinsiya ay dapat mag-quarantine (self-isolate) ng 14 araw sa pagdating sa Manitoba (ayon sa Federal Quarantine Act at kautusan ng pampublikong kalusugan ng probinsiya). **TANDAAN:** Ang pederal at probinsiyal na restriksiyon sa pagbiyahe ay sasailalim sa pagbabago; ang up-to-date na impormasyon (kasama ang mga exemption) ay makukuha sa: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html at www.manitoba.ca/covid19/soe.html, bilang naaayon.
- **Kontak sa kaso ng COVID-19** – kung nalantad ka sa COVID-19 sa pamamagitan ng malapitang kontak (sa loob ng dalawang metro at mahigit sa 15 minuto) sa may sakit na tao, pinapayuhan kang mag-self-isolate (quarantine) ng 14 na araw matapos ang huling alam na kontak mo sa taong iyon. Tatawagan ka ng isang opisyal ng pampublikong kalusugan.

- **Kontak sa miyembro ng bahay na naka-self-isolate dahil sa pagbiyahe –**
Kung hindi sila exempt at nagkaroon ka ng malapitang kontak sa kanila sa nakaraang 14 na araw mula ng pagbalik nila, pinapayuhan kang mag-self-isolate (quarantine) hanggang matapos ng kontak mo sa bahay ang panahon ng kanilang self-isolation (quarantine).

Ano ang ibig sabihin ng self-isolation (quarantine)?

Kapag may taong hindi mabuti ang pakiramdam pero posibleng nalantad sa COVID-19, ginagamit ng Pampublikong Kalusugan ang terminong “quarantine” para ilarawan ang gawaing self-isolation. Kailangan sa self-isolation (quarantine) na manatili ka sa bahay at iwasang makipag-ugnay sa mga ibang tao (kasama ang mga miyembro ng sambahayan na hindi pa nagkaroon ng potensiyal na pagkalantad sa COVID-19) 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 self-isolation na panahon (quarantine), huwag umalis sa bahay para pumunta sa trabaho, paaralan, o ibang pampublikong lugar (hal. kumuha ng bagay sa bangketa mula sa mga tindahan at restawran, simbahan), maliban kung kailangan mo ng emergency o agarang medikal na pag-aalaga.

Kung nagbiyahe kayo bilang pamilya o kung lahat ng mga miyembro ng bahay niyo ay nakakontak sa **taong may COVID-19, maaari kayong mag-self-isolate (quarantine) nang magkasama nang walang mga restriksiyon sa loob ng bahay. Kung ikaw lang ang miyembro ng pamilyang nagbiyahe o ang tanging nakakontak sa taong may COVID-19, kailangan mong mag-self-isolate (quarantine) mula sa ibang tao sa bahay niyo.** Nangangahulugan itong manatili sa sarili mong kuwarto o sa hiwalay na palapag, at iwasan ang kontak sa mga ibang miyembro ng bahay niyo. Kung posible, gumamit ng hiwalay na banyo. Kung naghihiraman 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) mula sa mga ibang miyembro ng bahay niyo. Dapat mo ring iwasan ang kontak sa mga alagang-hayop na nakatira sa bahay niyo.

Hindi dapat magpunta ang 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 alinmang tagapaglaan ng serbisyo na regular na pumupunta sa bahay niyo at ipaalam sa kanila na ikaw ay nage-self-isolate. Kasama dito ang mga Home Care, occupational therapist, physiotherapist, social worker, atbp.). Ipapaalam nila sa iyo kung paano pinakamahusay na makakapagbigay ng pag-aalaga sa panahong ito.

Paano ko sariling susubaybayan ang aking mga sintomas?

Ang sinumang naka self-isolate ay susubaybay din sa kalusugan nila para sa bago o mas malalang sintomas. Nangangahulugan itong:

COVID-19 – Self-isolation (Quarantine) para sa mga Asymptomatic na Bumabalik na Biyahero at Mga Kontak ng Mga Kaso

Agosto 2020

- Pagkilala sa anumang mga bagong sintomas, kasama ang lagnat, ubo, sakit ng ulo, tumutulong ilong, masakit na lalamunan, kakapusan ng paghinga o hirap sa paghinga. Para sa buong listahan ng mga sintomas, pumunta sa: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.
- Pagkuha ng temperatura mo dalawang beses bawat araw (umaga at gabi), paggamit ng oral na digital thermometer (nilagay sa bibig). 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 apat 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 14 araw na panahon ng quarantine.

Ano ang dapat kong gawin kapag nagkaroon ako ng sintomas?

Kapag nagkaroon ka ng bagong pagkakaroon ng 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), kahit na banayad ito, i-isolate ang agad ang sarili mo mula sa ibang tao. Nirerekomenda ding ma-test ka para sa COVID-19 sa sandaling lumabas ang mga sintomas. Kapag nagsimulang bumuti ang sintomas mo, nirerekomenda pa ring ma-test ka para sa COVID-19. Tumawag sa Health Links--Info Santé (**204-788-8200** o **1-888-315-9257**) para sa karagdagang impormasyon kung saan magpapa-test at/o masuri.

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	Pagbutlig sa balat na hindi alam ang dahilan
	Mahina kumain kung sanggol
	Pagduruwal o walang ganang kumain

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

Na-test ako para sa COVID-19. Saan ko malalaman ang mga resulta ng test ko?

Direktang kokontakin ka ng mga pampublikong opisyal ng kalusugan kung ang resulta ng test mo ay bumalik na positibo para sa COVID-19. Ang mga negatibong resulta ay ligtas na makukuha online sa <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Ang mga resulta ng test ay karaniwang aabutin ng 24 hanggang 48 oras para maproseso matapos ito ay matanggap sa laboratoryo.

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

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

Kahit na wala kang sintomas ngayon, maaari kang magkaroon ng mga sintomas sa loob ng iyong panahon ng self-isolation (quarantine) at ikalat ito sa mga ibang tao bago mo malamang may sakit ka. Ito ang dahilan kung bakit ka pinapayuhang iwasan ang kontak sa mga ibang tao (kasama ang mga miyembro ng bahay na hindi nagkaroon ng potensiyal na pagkalantad sa COVID-19) habang nagse-self-isolate ka sa bahay. Dapat ka ring:

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 mask
- Matapos magtapon ng basura (tulad ng 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 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.

COVID-19 – Self-isolation (Quarantine) para sa mga Asymptomatic na Bumabalik na Biyahero at Mga Kontak ng Mga Kaso

Agosto 2020

- Huwag maghiraman ng sigarilyo o ibang bagay na nilalagay sa bibig.

Panatiliing malinis ang kapaligiran niyo

- Linisin at i-disinfect ang mga lugar na madalas nahihipo (mga banyo, gripo, switch ng ilaw, doorknob, TV, telepono, electronics at mga remote ng TV) ng dalawangbeses 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 pahintulutang 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.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19:

Tumawag sa:

- Health Links - 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