



### **Coronavirus disease (COVID-19): Paano mag-isolate sa bahay kapag may COVID-19 ka**

Ang ibig sabihin ng pag-isolate ay ang pananatili sa bahay kapag may sakit ka at may mga sintomas ka ng COVID-19 at pag-iwas sa paglapit sa ibang tao para makatulong na mapigilan ang pagkalat ng sakit sa iba pang tao sa iyong bahay at komunidad.

Dapat kang:

- **direktang umuwi sa bahay at manatili roon kung ikaw ay:**
  - napag-alamang may COVID-19, o naghihintay na marinig ang mga resulta ng pagsusuri sa laboratoryo para sa COVID-19
  - may mga sintomas ng COVID-19, kahit na hindi malala
  - napalapit sa hinihinalang, posibleng, o kumpirmadong kaso ng COVID-19
  - sinabihan ng pampublikong kalusugan na nalantad ka sa COVID-19
  - kababalik galing sa biyahe 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 kukuha ng medikal na pangangalaga.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (hal., mga bus, taxi).
- Makipagkasundong iwanan ang mga grocery at supply sa iyong pinto para mabawasan ang paglapit sa ibang tao.
- Manatili sa isang hiwalay na kwarto at gumamit ng hiwalay na banyo sa iyong bahay, kung posible
- Kung kailangan mong lumapit sa ibang tao, isagawa ang [physical distancing](#) at lumayo nang hindi bababa sa 2 metro sa pagitan ninyo. Panatilihing maikli ang pakikipag-usap at magsuot ng face mask.
- Iwasang lumapit sa mga indibidwal na may mga chronic na kundisyon, nakompromisong immune system at nakatatanda.
- Iwasang lumapit sa mga alagang hayop kung nakatira ka kasama ng ibang taong posibleng hinihipo ang alagang hayop.





### Panatiliing 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 wet wipe at pagkatapos ay gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% 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.

### 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, agad makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa awtoridad ng pampublikong kalusugan at sundin ang kanilang mga tagubilin.
- 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 tissue
- Basurahang may plastik na supot
- Thermometer
- Over the counter na gamot na nagpapababa ng lagnat (hal., ibuprofen o acetaminophen)
- Tubig gripo



- ❑ Sabon sa kamay
- ❑ Alcohol-based sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol
- ❑ Sabon sa mga gamit sa kusina
- ❑ Karaniwang sabong panlabada
- ❑ Mga karaniwang produktong panlinis ng bahay
- ❑ Hard-surface disinfectant, o kung hindi ito available, concentrated (5%) na likidong bleach at hiwalay na lalagyan para sa pagpapalabnaw
- ❑ Mga alcohol prep wipe
- ❑ Makipagkasundong ihatid sa iyo ang iyong mga grocery

#### Quarantine Act

Nagpapatupad ang Pamahalaan ng Canada ng Emergency na Utos sa ilalim ng Quarantine Act na nag-uutos sa lahat ng taong papasok sa Canada—sa pamamagitan man ng himpapawid, tubig, o lupa—na i-quarantine (i-self-isolate) ang kanilang mga sarili sa loob ng 14 na araw kung sila ay asymptomatic para malimitahan ang pagpasok at pagkalat ng COVID-19. Magsisimula ang 14 na araw pagpasok ng tao sa Canada.

Magagawa nating lahat ang ating bahagi sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) o kaya'y tumawag sa 1-833-784-4397.