



## **Impormasyon tungkol sa novel coronavirus (COVID-19) Self-isolating sa tahanan – Nagpa-test para sa COVID-19**

Natiyak ng inyong health care provider na kayo ay ligtas na maaring alagaan sa tahanan. Upang maiwasan ang pagkalat ng mga nakakahawang respiratory illness o sakit sa baga, kabilang ang novel coronavirus, inirekomenda sa inyo na **mag-self-isolate sa tahanan hanggang kompleto na ang inyong test results.**

**Sasabihin sa inyo ang inyong resulta oras na ito'y available.**

**Huwag tumigil na mag-self-isolate hanggang inirekomenda sa inyo na huminto.**

### **Ano ang novel coronavirus (COVID-19)?**

Ang mga novel coronavirus ay mga bagong strain ng virus, na hindi pa dating na-identify sa mga tao. Ang 2019 novel coronavirus, o COVID-19, ay isang bagong respiratory virus na unang na-identify sa Wuhan, Hubei Province, China. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaring maging banayad o grabe, at maaring iba-iba ang paglabas ng coronavirus sa iba't-ibang mga tao.

### **Paano kumakalat ang COVID-19?**

- sa hangin, sa pamamagitan ng pag-ubo at pagbahing;
- sa pamamagitan ng malapit na personal contact, tulad ng kung may kasama sa bahay na isang taong may COVID-19, o sa pamamagitan ng paghipo sa mga bagay o mga ibabaw na may virus, at pagkatapos ay paghipo sa bibig, ilong, o mga mata bago maghugas ng mga kamay;
- at kapag may contact sa feces o dumi.

### **Ano ang ibig sabihin ng self-isolation?**

Ang self-isolation ay nangangahulugang pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan maari mong mahawa ang ibang mga tao. Ito'y nangangahulugang ang lahat ng mga sitwasyon kung saan maari kayong magkaroon ng contact sa iba, tulad ng social gatherings o pagtitipon, trabaho, paaralan, child care, athletic events, simbahan, mga pasilidad ng healthcare, grocery, restaurants, sinehan, at lahat ng mga pampublikong pagpupulong.

### **Paano ba mag-self-isolate?**

- **Manatili sa tahanan maliban kung agad na nangangailangan ng medikal na pangangalaga**
  - Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar (hal., mga simbahan, tindahan, at restaurants).
  - Kanselahin ang mga appointment na hindi naman urgent.
  - Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, kasama ang mga bus o taxi.
  - Huwag hayaang manatili o bumisita ang ibang mga tao sa inyong tahanan.
  - Maaring bigyan kayo ng inyong health care provider ng excuse slip para sa inyong hindi pagpasok sa trabaho o eskwelahan, kung ito'y kinakailangan.

- Maari kayong lumabas (halimbawa, para maglakad), sa inyong kapaligiran. Huwag maglakbay sa labas ng walking distance, ibig sabihin, huwag magmaneho patungo sa trails o sa ibang mga komunidad para mag-hiking
- **Imonitor ang inyong mga sintomas**
  - Tawagan kami (tingnan ang telepono sa ibaba) kung nagdibelop kayo ng anumang mga sintomas o kung ang inyong sakit ay lumalala. Tutulong kaming mag-organisa at magplano ng follow-up care. Hihilingin kayong magsuot ng face mask (surgical/procedure mask) kapag nagpunta kayo sa isang health care facility.
  - Kung kailangan ninyo kaagad ng pangangalaga, magpunta sa emergency room o tumawag sa 911.
    - Sabihin sa kanila na nagpa-testing kayo para sa COVID-19, dahil matutulungan nito ang mga pasilidad ng health care na magsagawa ng mga pag-iingat upang hindi magkasakit ang ibang mga tao

### **Paano ba maiiwasan ang paghawa sa iba sa aking tahanan?**

- **Kung saan maaari, ihiwalay ang inyong sarili mula sa ibang mga tao sa inyong tahanan**
  - Manatili at matulog sa isang well-ventilated na kuwarto, hiwalay sa ibang mga tao. Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon nito.
  - Magsuot ng face mask sa shared spaces, hal., kung kailangan ninyong magpunta sa parehong lugar sa parehong panahon tulad ng iba at hindi kayo makapagmimintina ng 2 metrong distansya
    - Ang mga mask ay hindi dapat hipuin o hawakan habang ito'y ginagamit.
    - Kung ang isang mask ay nabasa o nalagyan ng fluid, dapat ito palitan kaagad.
    - Ang mga mask ay dapat diretsong itapon sa isang basurahang may takip.
    - Ang hand hygiene ay dapat gawin kaagad pagkatapos itapon ang mask.
  - Ang ibang mga taong kasama sa tahanan ay dapat manatili sa ibang tahanan o tirahan, kung maaari, lalo na kung mayroon silang compromised immune systems o mga pangmatagalang kondisyon sa kalusugan.
  - Pagbawalan ang mga bisita. (ibig sabihin, huwag pahintulutan ang ibang mga tao na pumasok sa inyong tahanan. Kabilang dito ang ibang mga taong bumibisita sa ibang mga taong naninirahan sa household o sambahayan at na hindi naman bibisita sa inyo. Kabilang dito ang sino man at lahat ng "mga sandali lamang bumibisita")
  - Mangyaring tandaan: OK lang ang mag-drop off ang mga kaibigan/pamilya ng pagkain kung sila'y nag-grocery para sa inyo.

- **Iwasan ang pakikigamit ng household items**
  - Huwag makigamit sa ibang mga tao sa inyong tahanan ng mga pinggan, tasa, kubyertos, tuwaliya, kobre-kama, o iba pang mga bagay.
  - Pagkatapos gamitin ang mga bagay na ito, hugasan/labhan sila nang maigi gamit ang sabon at tubig.
- **Takpan ang inyong mga ubo at bahing**
  - Takpan ng tissue ang inyong bibig at ilong kapag kayo'y umuubo/bumabahing, o kaya'y umubo/bumahing sa inyong manggas sa halip na sa inyong kamay. Itapon ang mga gamit na tissue sa basurahang may lining, na nasa inyong kuwarto, bago ninyo ito itapon kasama ng ibang mga basura sa tahanan; pagkatapos ay maghugas kaagad ng mga kamay.
- **Hugasan nang madalas at nang maigi ang inyong mga kamay**
  - Hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang kahit man lamang 20 segundo.
  - Gumamit ng disposable paper towels tuwing maaari.
  - Kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based sanitizer; gayunman, laging hugasan ang inyong mga kamay ng sabon at tubig pagkatapos gumamit ng toilet. Iwasan ang paghipo sa inyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang mga hindi pa nahuhugasang kamay.
- **I-flush ang toilet nang nakababâ ang takip**
  - ang virus ay maaring nasa stool o dumi.
- **Linisin at i-disinfect ang mga madalas na hinihipong ibabaw**
  - Linisin at i-disinfect ang mga madalas na hinihipong ibabaw (hal., mga counter, ibabaw ng mesa, hawakan ng pinto, mga gripo, toilet, telepono, keyboard, tablets, at mga bedside table) isang beses bawat araw gamit ang regular na household disinfectant na naglalaman ng 1 part bleach sa bawat 9 parts water.
- Kung kayo ay nag-aalaga sa isang bata o kapamilyang na-test na, mangyaring tingnan ang "Impormasyon tungkol sa novel coronavirus (COVID -19) para sa caregivers'.

### **Kailan magiging available ang aking mga resulta?**

- Pagdating ng inyong test sa Whitehorse General Hospital, ito'y prinoproseso ng special lab technicians at, mula sa Yukon, ay isinasakay nang madaling araw sa isang eroplano patungong Vancouver. Kung nakatira kayo sa rural Yukon, tanungin ang inyong provider kung kailan ito darating.
- Ang inyong sample ay darating sa BCCDC pagkatapos ng tanghali at ang inyong lab result ay karaniwang available 24 hanggang 48 oras pagkatapos nito.

- Kung hindi kayo nakatanggap ng tawag tungkol sa inyong resulta sa loob ng 72 oras ng pagdating nito sa BC, mangyaring kontakin:
  - Kung kaya ay nagpa-test sa rural Yukon
    - ang inyong lokal na rural Primary Health Care Centre, o kaya
    - ang inyong lokal na medical clinic
  - Kung kayo ay nagpa-test sa Whitehorse
    - YCDC sa 667-8323