

Paano mag-self-isolate sa tahanan pagkatapos magpa-test para sa COVID-19

Natiyak ng iyong health care provider na ikaw ay maaring ligtas na maalagaan sa tahanan. Upang maiwasan ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit sa baga, kabilang ang novel coronavirus, inirekomenda sa iyo na mag-self-isolate sa tahanan hanggang nakompleto na ang mga resulta ng iyong test.

Huwag tumigil na mag-self-isolate hangga't hindi inirerekomenda sa iyo na tumigil.

Kung mayroon kang inaalagaang bata o kapamilya na nagpa-test na, mangyaring tingnan ang handout na 'Impormasyon tungkol sa novel coronavirus (COVID-19) para sa caregivers'.

Paano ba kumakalat ang COVID-19?

- Sa pamamagitan ng liquid droplets na lumalabas mula sa bibig at ilong kapag ang isang taong may virus ay huminga, umubo, bumahing, nagsalita, o kumanta.
- Sa pamamagitan ng malapit na personal contact, tulad ng kung may kasamang tao sa tirahan na may COVID-19, kung nakikihati ng pagkain, o kung humahawak o humihipo sa mga ibabaw na may virus at pagkatapos ay hahawak o hihipo ka sa iyong bibig, ilong, o mga mata bago ka naghugas ng mga kamay (bihirang-bihira ang kung humawak o humipo ng dumi ng tao).
- Ang pinakamalaking panganib ng transmission ay nangyayari sa mga "3-Cs" na high-risk settings at mga sitwasyon: closed o mga saradong lugar kung saan hindi maganda ang ventilation, crowded o mga mataong lugar kung saan maraming tao ang nagsasama-sama, at mga close contact kung saan hindi ka maaring magpanatili ng 2 metrong distansiya.

Ano ang ibig sabihin ng self-isolation?

- Ang self-isolation ay nangangahulugang iiwasan mo ang mga sitwasyon kung saan maari mong mahawa ang ibang mga tao. Ito'y tumutukoy sa lahat ng mga sitwasyon kung saan maari kang malapit sa iba, tulad ng mga pakikipanayam sa iba / mga pampublikong pagsasalo, trabaho, paaralan, child care, athletic events, pagpunta sa simbahan o iba pang relihiyosong pagpupulong, grocery, at mga restaurant.

Paano mag-self-isolate

Manatili sa tahanan maliban kung kailangan mo kaagad ng medikal na pangangalaga

- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, at huwag pumunta sa mga pampublikong lugar.
- Kanselahin ang lahat ng mga appointment na hindi naman kaagad kinakailangan.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, kabilang ang mga bus o taxi.
- Huwag hayaan ang ibang mga tao na manatili o bumisita sa iyong tahanan.
- Maari kang lumabas (ibig sabihin, maglakad-lakad) sa iyong immediate neighbourhood (lugar na malapit sa iyong tirahan). Huwag lumabas sa lugar na maaring lakarin, ibig sabihin, huwag magmaneho patungo sa mga trail o sa ibang mga komunidad para mag-hiking. Magpanatili ng 2 metrong distansiya mula sa ibang mga tao at iwasan ang mga lugar na maraming tao.

Imonitor ang iyong mga sintomas

- Tawagan ang YCDC o ang iyong primary care provider kung nagdibelo ka ng anumang mga sintomas o kung ang iyong sakit ay lumalala; tutulong silang mag-organisa at magplano para sa follow-up na pangangalaga. Kailangan mong magsuot ng mask kung pupunta ka sa isang health care facility.
- Kung kailangan mo kaagad ng pangangalaga, magpunta sa emergency room o tumawag sa 911 at sabihin sa kanila na tine-test ka para sa COVID-19 dahil makakatulong ito sa health care facilities na maghanda upang maiwasan nila na magkasakit ang ibang tao.

Paano ko ba maaring iwasan ang pagkalat ng sakit sa aking tahanan?

Kung saan maaari, ihiwalay mo ang iyong sarili mula sa ibang mga tao sa iyong tahanan

- Manatili at matulog sa isang kuwartong may mahusay na ventilation, hiwalay mula sa ibang mga tao.
- Gumamit ng isang takdang bathroom, kung maaari. Kung hindi, siguraduhing linisin nang mabuti ang mga ibabaw bawat beses pagkatapos mo ito gamitin.

- Iwasan ang mga lugar na ginagamit ng ibang mga tao. Kung ito'y hindi maiiwasan, magsuot ng mask at magpanatili ng 2 metrong distansiya
 - Huwag hipuin ang mga mask habang ito'y suot, at palitan ito kung ito'y nabasa o narumihan.
 - Diretsong itapon ang mga mask sa basurang may takip.
 - Mag-hand hygiene kaagad pagkatapos magtapon ng mask.
 - Ang non-medical masks ay dapat may tatlong layer; ang panggitnang layer nito ay dapat isang filter type fabric, tulad ng non-woven polypropylene.
- Ang mga taong may mga mahinang immune system o mga pangmatagalang kondisyon sa kalusugan ay dapat manatili sa ibang tahanan o tirahan, kung maaari.
- Bawal ang mga bisita. Ibig sabihin nito, huwag pahintulutan ang mga tao na pumasok sa iyong tahanan; kasama rito ang mga bisitang "saglit lamang". Ok lang kung dadalhan ka ng mga tao ng mga bagay tulad ng grocery at gamot at kung iiwanan nila ito sa labas ng iyong tahanan.
- Kung hindi ka maaring mag-isolate sa loob ng iyong tahanan, mangyaring tawagan ang COVID-19 information line sa 1-877-374-0425 o kaya ang Self-Isolation Facility Assistance team sa 1-867-332-4587.

Iwasan ang makigamit ng household items, o ang ipagamit ito sa iba

- Huwag makigamit o ipagamit sa ibang tao sa iyong tahanan ang mga pinggan, tasa, kubyertos, tuwalya, kobre-kama, o iba pang mga bagay. Hugasan o labhan ang mga bagay na ito nang husto gamit ang sabon at tubig bawat beses pagkatapos mo silang gamitin.

Takpan ang iyong mga ubo at bahing

- Takpan ang iyong bibig at ilong ng tissue kapag ikaw ay umuubo/bumabahing, o umubo/bumahing sa iyong manggas sa halip na sa iyong kamay. Itapon ang mga gamit na tissue sa isang basurahang may lining sa loob, na nasa iyong kuwarta, bago ito itapon kasama ng ibang basura ng tahanan; pagkatapos ay hugasan kaagad ang iyong mga kamay.

Madalas na hugasan ang iyong mga kamay nang husto

- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang kahit man lamang 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based sanitizer at gumamit ng disposable paper towels kapag maaari.
- Iwasan ang paghipo sa iyong mukha gamit ang mga kamay na hindi pa nahuhugasan.

Madalas na linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na hinihipo

- Linisin at i-disinfect nang madalas ang mga ibabaw na hinihipo (hal., mga countertop, mga ibabaw ng mesa, mga hawakan ng pinto, mga hinahawakan sa banyo, mga toilet, mga telepono, mga keyboard, tablet, at mga mesa sa tabi ng kama) dalawang beses bawat araw gamit ang regular na household disinfectant na naglalaman ng 1 bahaging bleach para sa bawat 9 na bahaging tubig. I-flush ang toilet nang nakababa ang takip.

Kailan ko makukuha ang aking resulta?

- Ang iyong test ay dadalhin muna sa Whitehorse General Hospital para ito'y maproseso bago ito ilipad sa isang testing laboratory sa BC. Kung nakatira ka sa rural Yukon, tanungin ang iyong provider kung kailan ipapadala ang test.
- Ang iyong lab result ay karaniwang available 24-48 oras pagkatapos dumating ng iyong sample sa BC.
- Ang iyong resulta ay magiging available online sa <https://yukon.ca/test-results-covid-19>
 - Ang mga resulta ay available kaagad oras na handa na sila. Kailangang mayroon kang Yukon Health Care Card upang ma-access ang mga resulta gamit ang serbisyong ito. Mahalagang-mahalaga na susundin mo ang lahat ng mga dapat gawin para ma-interpret ang iyong resulta, kabilang ang kung kailan mo dapat itigil ang self-isolation. Kung wala kang health care card, kung hindi mo ma-access ang serbisyong ito, o kung kailangan mo ng tulong upang mabasa ang iyong resulta:
 - tawagan ang iyong local health centre o medical clinic kung nagpa-test ka sa isang rural community
 - tawagan ang YCDC sa 667-8323 ng iyong local health care provider kung nagpa-test ka sa Whitehorse