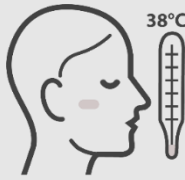


# Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

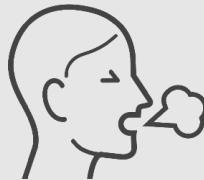
## Paano Subaybayan ang Sarili

Sundin ang payo na natanggap mo mula sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung may mga tanong ka, nagsisimula kang makaramdam ng paglala, makipag-ugnayan sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, Telehealth (1-866-787-0000) o sa iyong public health unit.

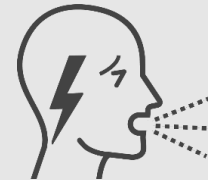
### Subaybayan para sa mga sintomas sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng pagkahantad



Lagnat



Ubo



Nahirapang huminga

### Iwasan ang mga pampublikong lugar

- Iwasan ang matataong mgapampublikong lugar kung saan hindi mo madaling maihiwalay ang iyong sarili mula sa iba (pinakamalapit na dalawang metro) kung magkaroon ka ng sakit.
- Kung hindi mo magawang mapanatili ang dalawang metrong distansya, magsuot ng mga mask na hindi pangmedikal o pantakip sa mukha para maprotektahan ang iba mula sa iyong malamang na nakahahawang mga patak.

### Ano ang gagawin kung nagkakaroon ka ng mga ito o **iba pang anumang sintomas**

- Kaagad na ibukod ang sarili at makipag-ugnayan sa iyong public health unit at sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Para maibukod ang sarili, kakailanganin mo ang:
  - Mga tagubilin sa [paano ibukod ang sarili](#)
  - Sabon, tubig at/o alcohol-based na hand sanitizer para linisin ang iyong mga kamay
- Kapag bumibisita ka sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon tulad ng mga subway, taxi at pinagsasaluhang pagsakay. Kung hindi maiiwasan, magsuot ng mask at panatilihin ang dalawang metrong distansya mula sa iba o gumamit ng upuan sa likuran ng sasakyan.

### Alamin ang tungkol sa virus

Isang bagong virus ang COVID-19. Naikakalat ito sa pamamagitan ng mga patak mula sa palahingahan ng isang nahawang tao tungo sa iba na nagkaroon ng close contact sa iyo tulad sa mga tao na nakatira sa iisang bahay o magbigay ng pangangalaga. Puwede mo ring ma-access ang napapanahong impormasyon sa COVID-19 sa website ng Ontario Ministry of Health: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa: \_\_\_\_\_

Ang impormasyon na nasa dokumentong ito ay bago nitong Hulyo 31, 2020