

Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Pababain ang Iyong Panganib laban sa COVID-19

Ang talaang ito ng impormasyon ay para sa mga taong mas malaki ang panganib na magkaroon ng seryosong karamdaman dahil sa COVID-19, tulad ng nakatatandang adulto at mga taong may chronic na medikal na mga kondisyon. Tutulungan ka nitong matiyak kung ano ang puwede mong gawin para mabawasan ang iyong panganib na mahantad sa COVID-19.

Sino ang nasa mas nanganganib?

Tumataas ang panganib na maospital o mamatay dahil sa COVID-19 dahil sa:

- Edad, habang tumatanda ka, tumataas ang panganib lalo na sa mga nakatatandang adulto;
- Pagkakaroon ng chronic na medikal na kondisyon kabilang na ang labis na katabaan, diyabetes, mga sakit sa baga/puso/bato/atay, istrok, mataas na presyon ng dugo, at mga kondisyong nagpapahina ng sistema ng imyunidad (hal., ilang uri ng cancer, hindi nagagamot na HIV/AIDS);
- Pag-inom ng mga gamot na nagpapahina ng sistema ng imyunidad (hal., chemotherapy, mga steroid na gamot na iniinom).

Limitahan ang bilang ng mga taong pisikal na malapit sa iyo

- Bukod pa sa mga taong kasama mo sa bahay:
 - Limitahan ang bilang ng mga taong malapit sa iyo;
 - Manatiling malayo hangga't maaari mula sa mga tao (di-bababa sa 2 metro/6 na talampakan ang layo).
- Manatiling nakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono, mga video chat, o text hangga't posible.
- Magtrabaho mula sa tahanan kung posible.
- Makipagkita sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa paraang virtual (hal., sa mga doktor, mga physiotherapist) kung posible.

Iwasan ang mga espasyo na kulong at matataong lugar

- Bisitahin ang iyong mga kaibigan at pamilya sa labas ng bahay hangga't posible.
- Kung kailangang makipagtagpo sa kanila sa loob ng bahay, buksan ang mga bintana at pinto para bumuti ang bintilasyon hangga't posible.
- Iwasan ang matataong tindahan at iba pang nakasarang mga espasyo kung posible. Piliin ang hindi gaanong abalang oras para mamili, at gumamit ng mga serbisyong naghahatid o pakiusapan ang iba na kumuha ng pagkain at supply para sa iyo.
- Limitahan ang paggamit ng pampublikong transportasyon, mga taxi at paggamit ng sasakyang may mga kasama. Kung kailangan mong gumamit ng mga ganitong uri ng transportasyon, pumili ng hindi gaanong abalang oras hangga't posible, sanayin ang pagdistansya sa katabi, magsuot ng pantakip sa bibig at ilong at dalasan ang paghuhugas ng mga kamay. Kung kailangan mong sumakay sa taxi o rideshare, magsuot ng pantakip sa bibig at ilong, tiyaking may suot na pantakip sa bibig at ilong ang drayber, umupo sa likuran at buksan ang bintana.

Magsuot ng pantakip sa bibig at ilong at tiyaking ganoon din ang gawin ng mga taong malapit sa iyo

- Magsuot ng hindi pang-medikal na pantakip sa bibig at ilong para tulungang kang huwag maikalat sa iba ang impeksyon.
- Magsuot ng pantakip sa bibig at ilong kapag nasa loob ng bahay kasama ng mga taong hindi kabilang sa iyong sambahayan at tiyaking ganoon din ang gawin ng mga taong malapit sa iyo (ipagpalagay nang kilala mo sila at kung ligtas na ipakipag-usap sa kanila ang paggamit ng pantakip sa bibig at ilong).
- Magsuot ng pantakip sa bibig at ilong kapag nasa labas ka na may 2 metro/6 talampakang agwat mula sa mga taong hindi kaiblang sa iyong sambahayan at tiyaking ang mga malapit sa iyo ay ganoon din ang gawin.

Linisin nang madalas ang iyong mga kamay

- Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig. Huwag maghiraman ng mga pamunas ng kamay.
- Magdala at gumamit ng alcohol-based na panghaplas sa kamay (60% - 90% alkohol) kung walang available na sabon at tubig.
- Linisin ang iyong mga kamay sa tuwing hahawak ka sa mga bagay o lapag na hinawakan din ng iba, at kapag humawak ka rin sa ibang tao. Iwasang hawakan ang iyong mukha, at kung kailangan mong gawin ito, linisin muna ang iyong mga kamay.

Iba pang mga pamamaraan para matulungang manatiling malusog

- Magpabakuna para sa trangkaso kapag available na para maprotektahan ka laban sa virus ng trangkaso.
- Linisin at idisimpekta ang madalas na hinahawakang mga bagay sa inyong tahanan (hal., mga pihitan ng pinto, mga switch ng ilaw).
- Kung magkaroon ka ng [mga sintomas na katulad ng sa COVID-19](#), kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o bumisita sa Assessment centre.
- Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa mental na kalusugan mo o ng iyong mga mahal sa buhay, humingi ng tulong.

Mga Mapagkukunan

- Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada [Mga Taong Madaling Mahawa at COVID-19](#)
- The Canadian Coalition for Seniors' (Ang Koalisyon para sa Mental na Kalusugan ng mga Senior na taga-Canada) Mental Health:
 - [Mga Payo sa Pakikipaglaban sa Kabalisahan sa Panahon ng Kalagayang Pampublikong Kalusugan](#)
 - [Mga Bagay na Dapat Gawin Habang Ginagawa ang Pagdistansya sa Katabi](#)
- CATIE: [Sakit na Coronavirus \(COVID-19\), HIV at Hepatitis C: Ano ang Kailangan Mong Malaman](#)
- Ministry of Health: [Mga Mapagkukunan para sa taga-Ontario na Nakakaranas ng mga Isyo sa Mental na Kalusugan at Adiksiyon sa Panahong ng Pandemya](#)
- Lipunan ng Cancer para sa taga-Canada: [Cancer at COVID-19](#)
- Tungkol sa Kalusugan ng mga Bata: [Impormasyon para sa mga Magulang ng mga Batang Mahina ang Imyunidad at mga Batang may Chronic na mga Kondisyon](#)
- Pampublikong Kalusugan Ontario: [Mga Mapagkukunan ng Publiko](#)

Alamin pa ang tungkol sa virus

Para malaman pa ang higit at ma-access ang napapanahong impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang website ng Ontario Ministry of Health sa ontario.ca/coronavirus.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan kay:

Ang impormasyon na nasa dokumentong ito ay bago sa petsang Nobyembre 18, 2020

