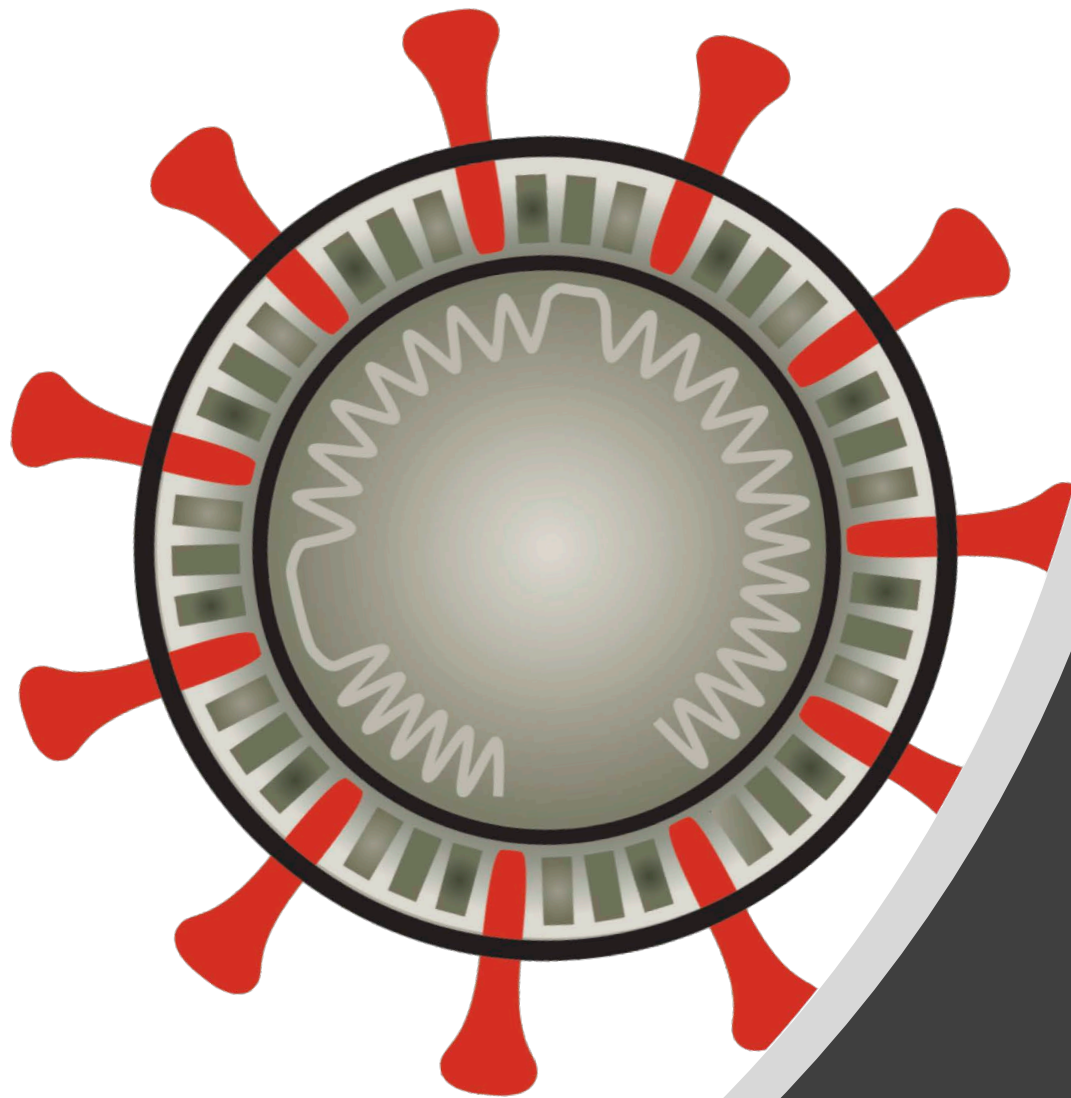




Mahalagang Impormasyon tungkol sa **COVID-19**

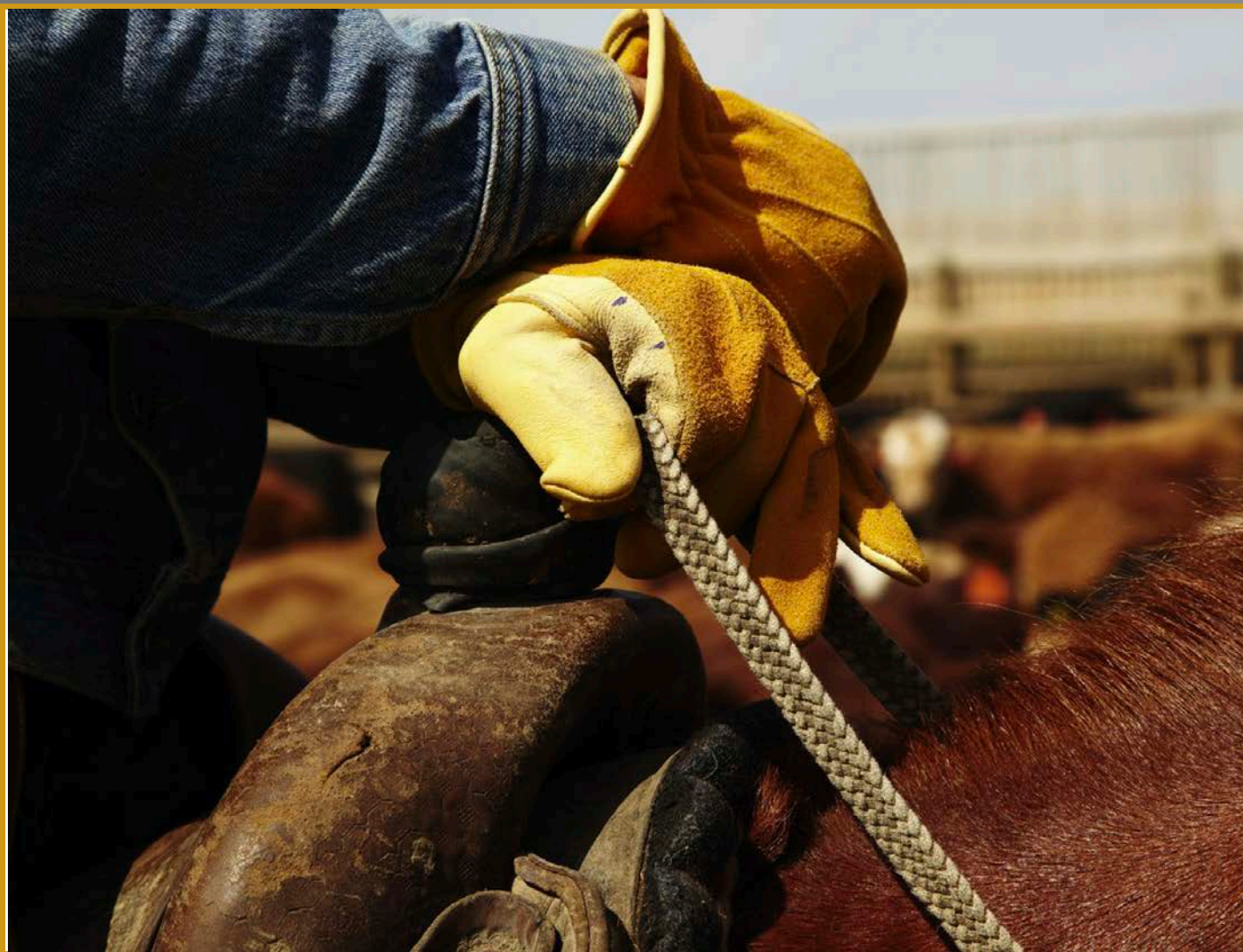


Ang kursong ito ay binuo batay sa mga pinagkakatiwalang source na lumabas simula Mayo 10, 2020 at ibinibigay ito para lang magbigay ng impormasyon. Maaaring magbago ang mga rekomendasyon mula sa mga awtoridad sa pampublikong kalusugan kapag nagkaroon ng bagong impormasyon. Palaging kumonsulta sa iyong doktor o sa mga awtoridad sa kalusugan ng gobyerno para sa anumang medikal na tanong o alalahanin.



Para sa pinakabagong impormasyon, bumisita sa:
canada.ca/coronavirus





Ang kursong ito ay para sa lahat ng manggagawa sa industriya ng agrikultura na nagsisikap para patuloy na magkaroon ng tuloy-tuloy, ligtas, at masustansyang supply ng pagkain ang mga taga-Canada.





Maraming uri ng manggagawa na nag-aambag sa supply ng pagkain sa Canada. Lahat sila ay may natatanging ambag sa panahon ng pandemiko ng COVID-19 dahil naghahatid sila ng mahalagang serbisyo.



Mahalagang Impormasyon tungkol sa COVID-19

Balangkas ng Kurso

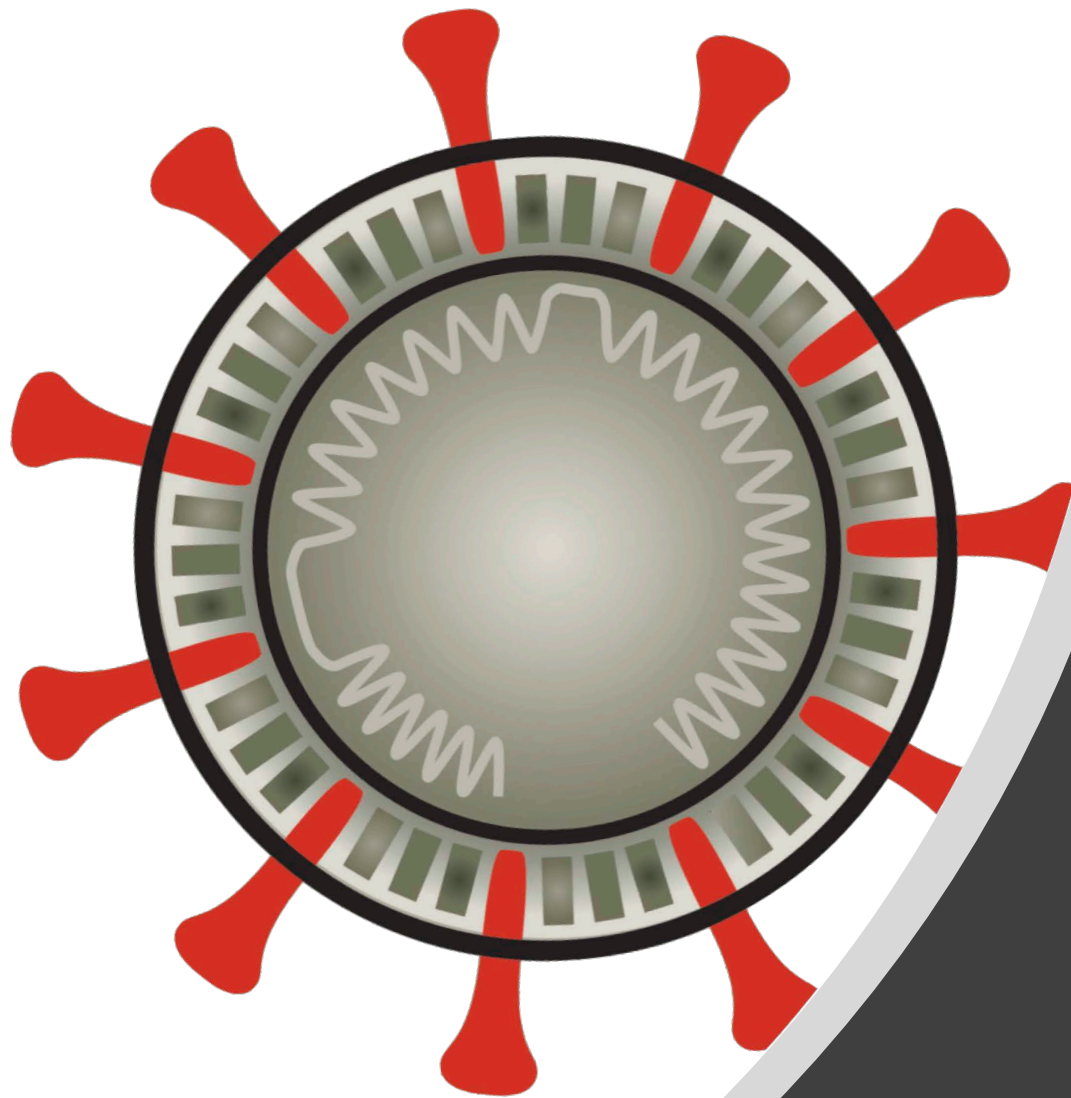
Seksyon I. Pag-unawa sa COVID-19

Seksyon II. Pananatiling Ligtas sa Bahay

Seksyon III. Pananatiling Ligtas sa Trabaho

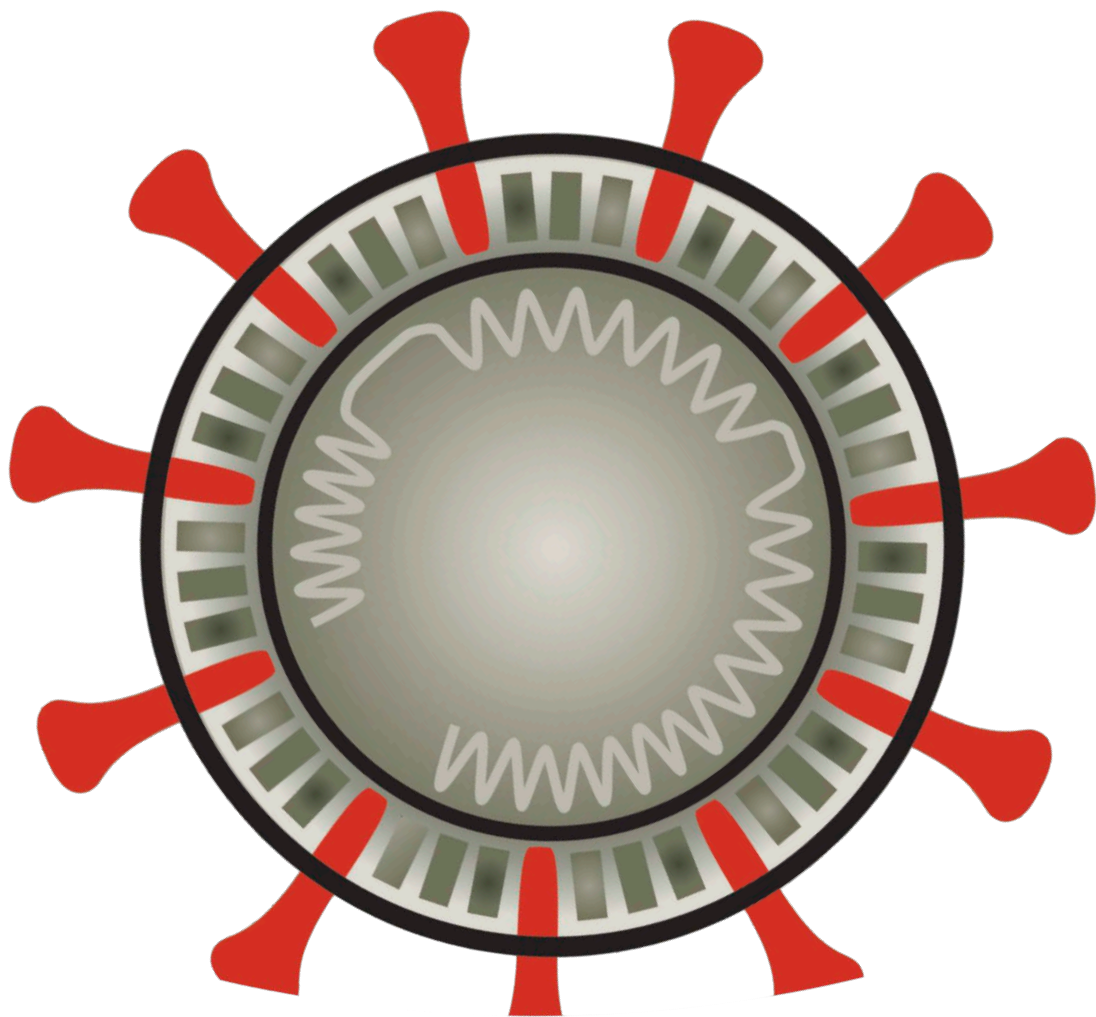
**Seksyon IV. Pangangalaga sa Sarili at Pagtatasa ng
Sintomas**





SESKYON I: Pag-unawa sa COVID-19

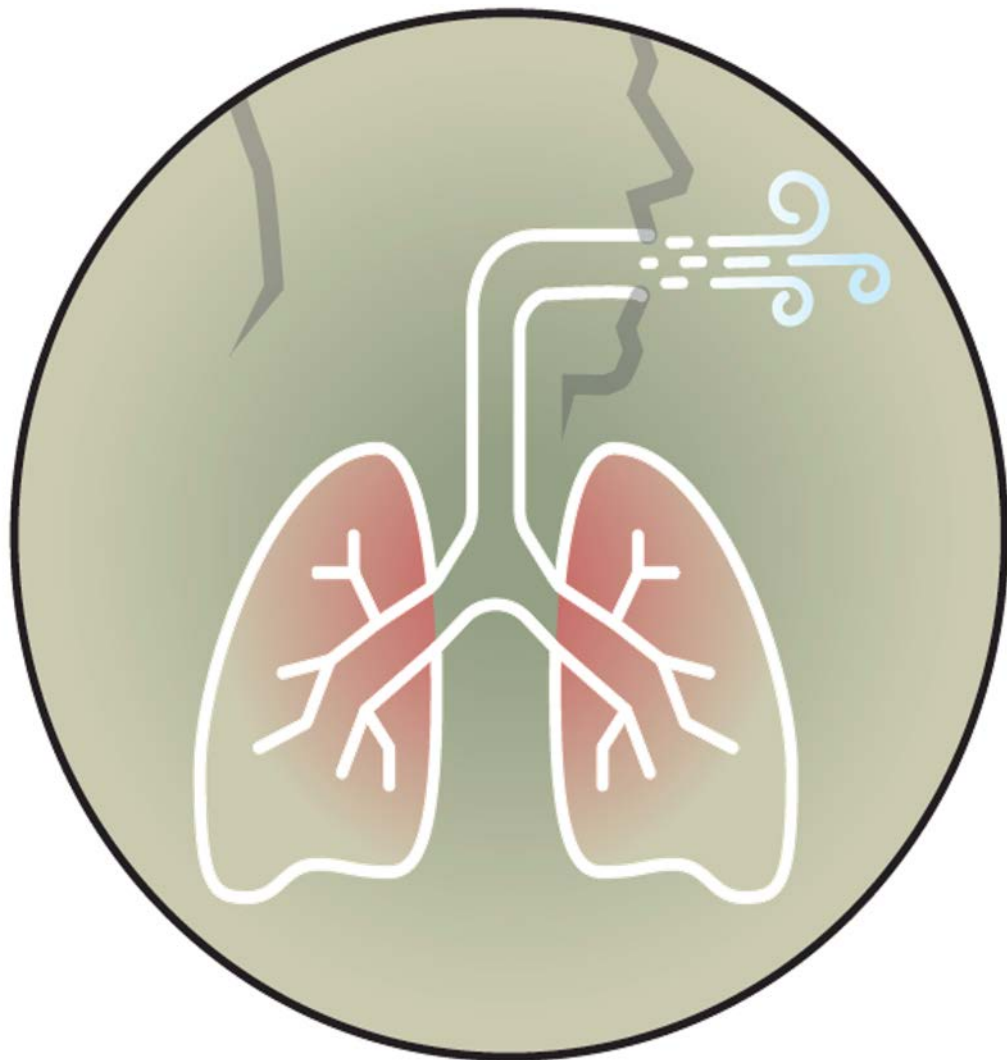




Ang **COVID-19** ay isang sakit dulot ng coronavirus na tinatawag na SARS-CoV-2.

Ang ilang taong nahawahan ng COVID-19 ay nagkakaroon ng mga problema sa paghinga at ng malalang sakit.





Mas mataas ang panganib na makaranas ng mas malalalang epekto ang mga taga-Canada na:

- 65 taong gulang pataas
- mahihina ang immune system
- may dati nang medikal na kundisyon

Bagama't mababa ang panganib para sa ilan, kailangang mag-ingat ng lahat.

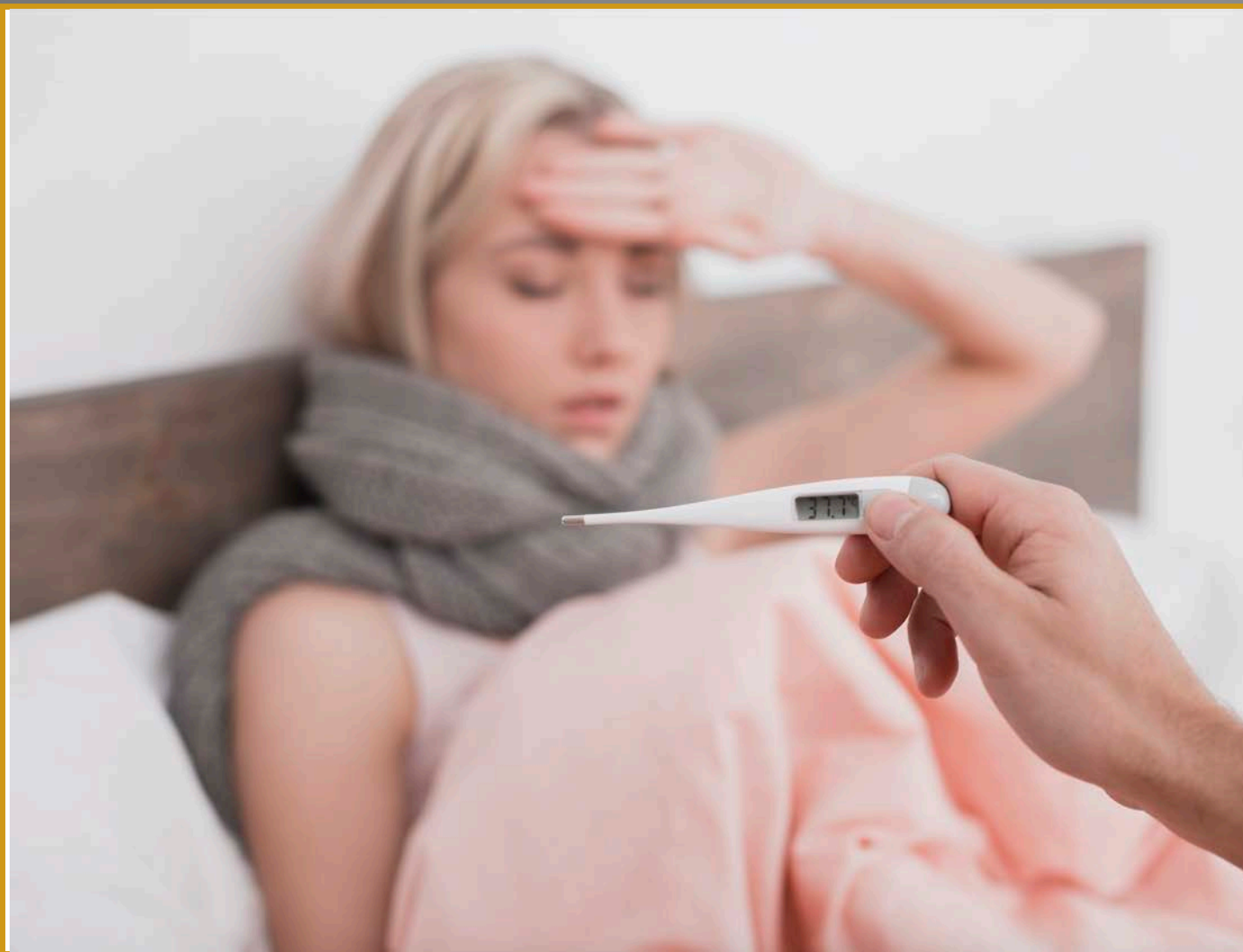




Maaari kang magkasakit dahil sa:

- mga pagtalsik ng laway o sipon dahil sa pag-ubo o pagbahing
- paglapit o pagdikit sa isang nahawahang tao
- paghawak sa isang bagay na may virus, pagkatapos ay paghawak sa iyong mga mata, ilong, o bibig





Kabilang sa mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ang **ubo, lagnat, at pangangapos ng hininga**. Maaari ding may tumutulong sipon o pananakit ng lalamunan. Ang sakit ay nagreresulta sa pagkamatay sa maliit na porsyento ng mga indibidwal.

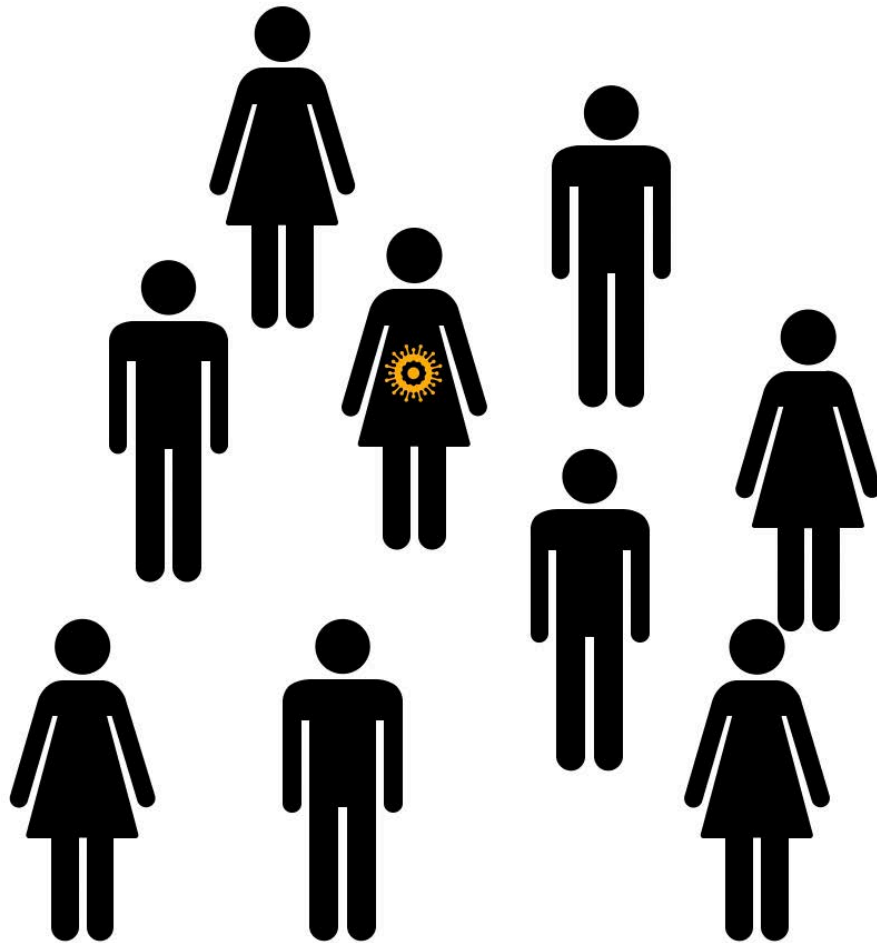




1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Karaniwang lumalabas ang mga sintomas sa loob ng 2-14 na araw pagkatapos na malantad sa virus. Sa ilang sitwasyon, maaaring abutin nang mas matagal bago magkasakit ang mga tao.

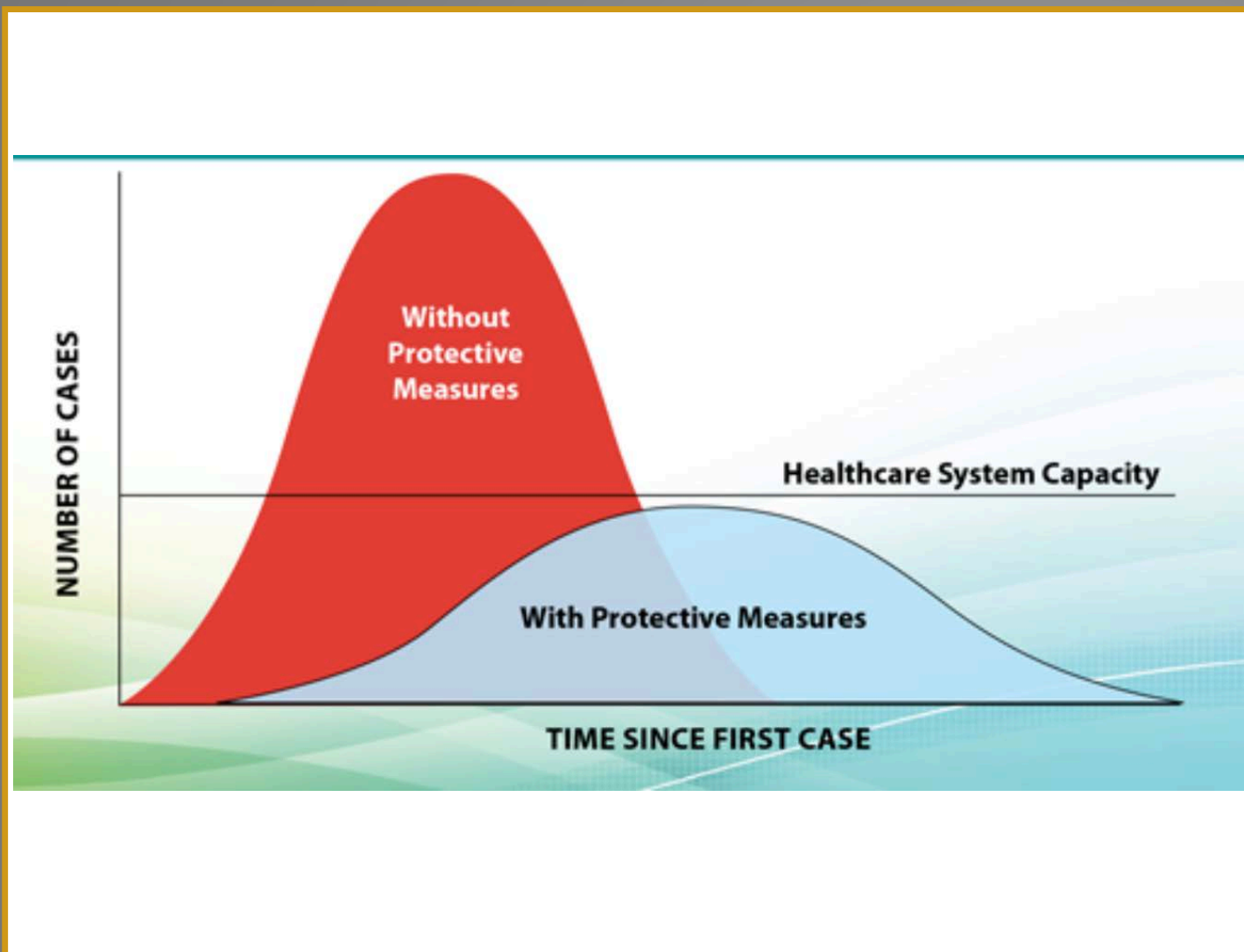




Tinatantiyang 25-50% ng mga nahawa ang **walang sintomas** ngunit maaari pa rin nilang maipasa ang virus. Kabilang dito ang mga taong:

- wala pang sintomas (pre-symptomatic)
- hindi kailanman nagkaroon ng sintomas (asymptomatic)





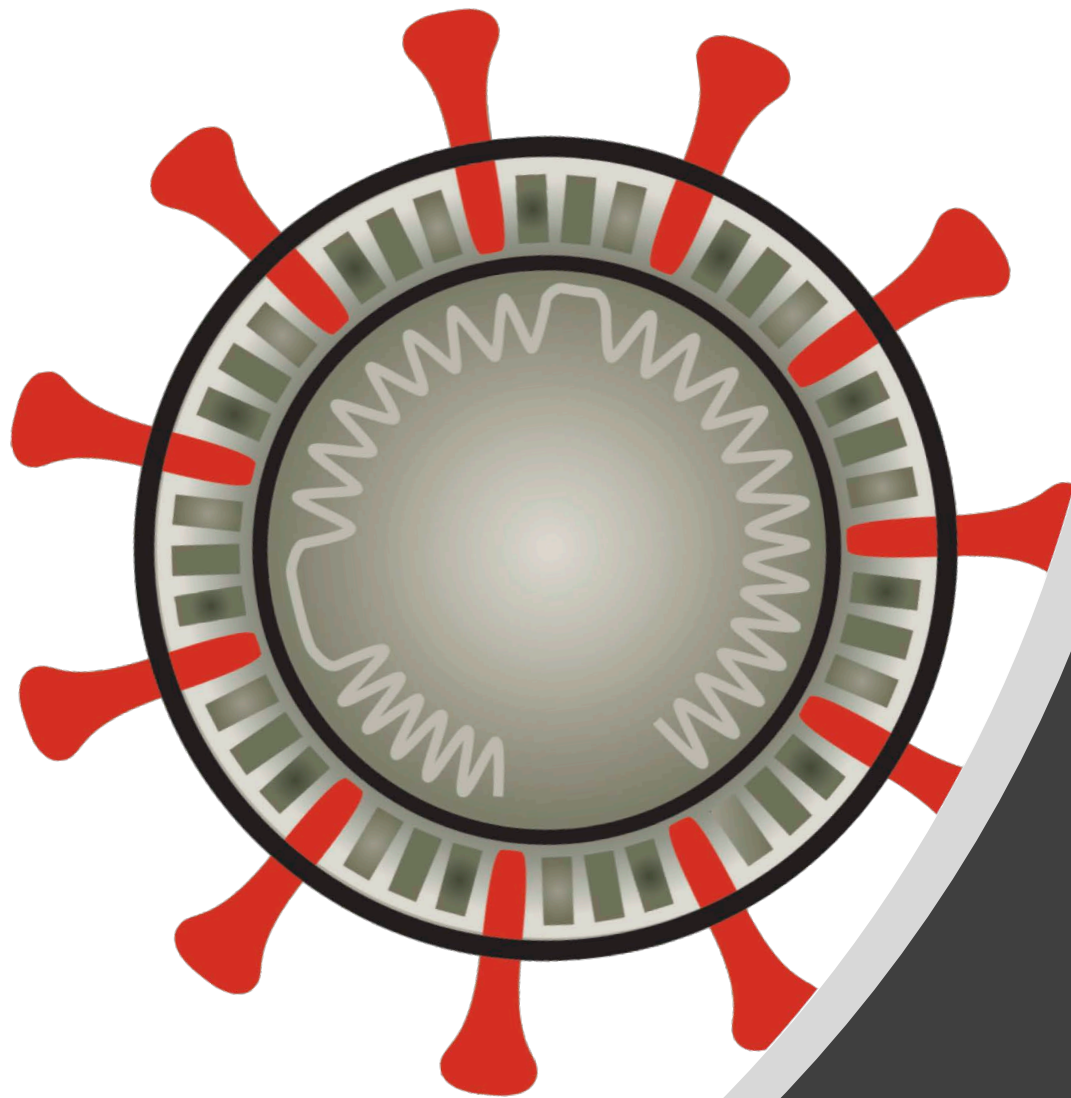
Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga payo ng mga lokal na awtoridad sa kalusugan, mapapababa ang bilang ng mga kaso ng COVID-19 anumang oras. Mapipigilan nito ang lubos na pagdami ng trabaho ng sistema ng pangangalagang pangkalusugan at makapagbibigay ito sa kanila ng mas maraming oras para makagawa ng mga gamot at vaccine





Maaaring magbago ang mga inirerekomendang hakbang habang tumataas o bumababa ang bilang ng mga kaso ng COVID-19. Kunin ang pinakabagong gabay mula sa mga pinagkakatiwalaang source tulad ng Public Health Agency of Canada at awtoridad sa kalusugan ng iyong lalawigan. Bumisita sa:
canada.ca/coronavirus





SEKSYON II:

Pananatiling Ligtas sa Bahay





Para maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa COVID-19, isagawa ang “physical distancing,” nangangahulugan itong magpanatili ng distansyang **2 metro (6 na talampakan)** sa pagitan mo at ng iba pang taong hindi mo kasama sa bahay.





Iwasang lumabas maliban na lang kung ikaw ay pupunta sa trabaho, mamimili ng grocery, pupunta sa mga medical appointment, o mag-eehersisyo malapit sa bahay. Sa pamamagitan ng pagbawas sa mga hindi kinakailangang pagbiyahe, mapapanatili mong ligtas ang kalusugan mo at ng iyong pamilya dahil lumiliit ang tsansa na mahawa ka ng virus.





Umiwas sa matataong
lugar at hindi
kailangang
pagpupulong.
Limitahan ang paglapit
sa mga taong mas
mataas ang panganib
na magkasakit tulad ng
matatanda at mga
taong hindi maganda
ang kundisyon ng
kalusugan.
Responsibilidad ng
bawat isa sa atin na
protektahan ang ating
mga sarili pati na rin
ang iba pang tao.





Maaari kang maglakad sa labas kung ikaw ay:

- hindi pa nada-diagnose na may COVID-19
- walang sintomas ng COVID-19
- hindi bumiyahe sa labas ng Canada sa nakalipas na 14 na araw at sa ilang rehiyon sa labas ng iyong lalawigan
- hindi kinakailangang mag-isolate

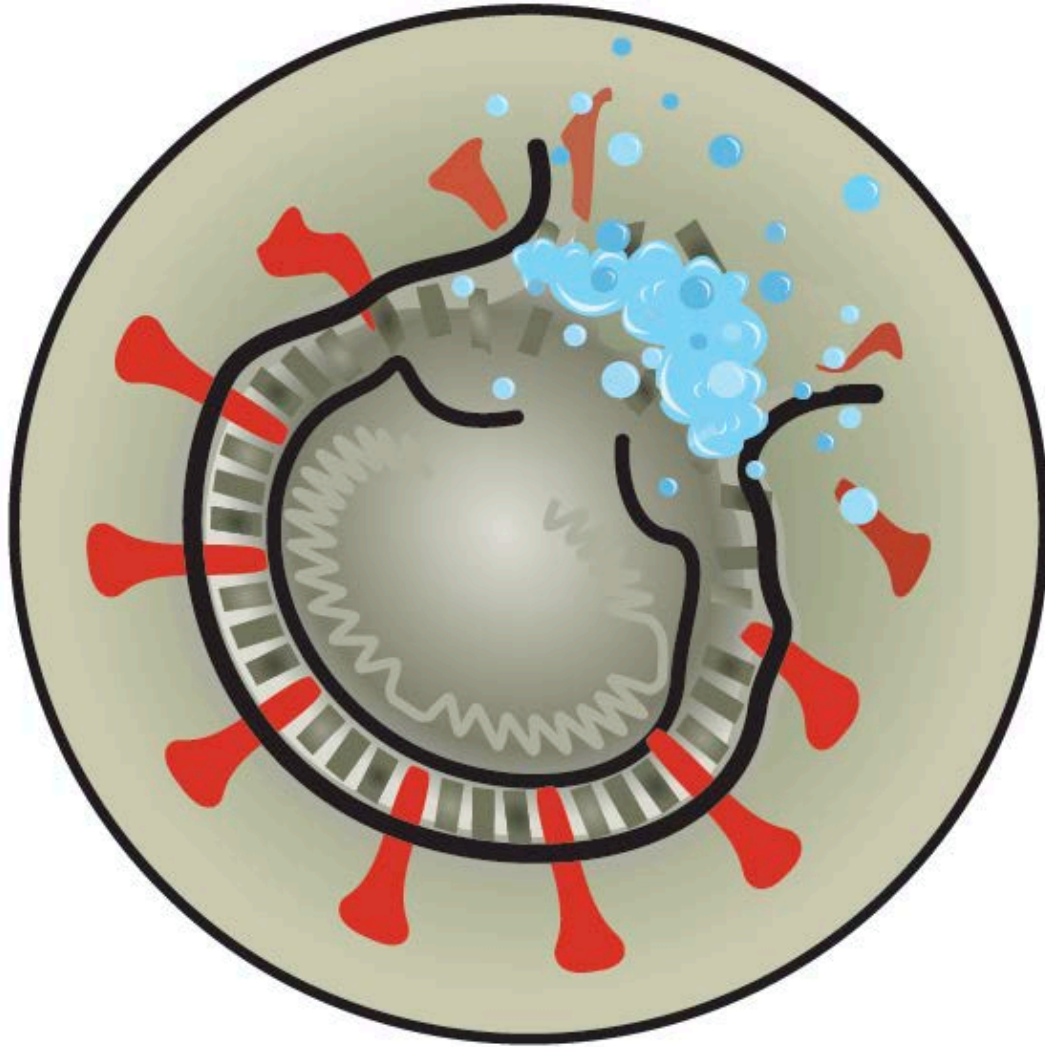




Iwasang maghawakan
kapag babati sa ibang
tao para mapaliit ang
panganib na mahawa
ng virus.

Kumaway, tumungo, o
yumuko sa halip na
makipagkamay o
magyakapan at
panatilihin ang
distansyang 2 metro (6
na talampakan) sa isa't
isa.





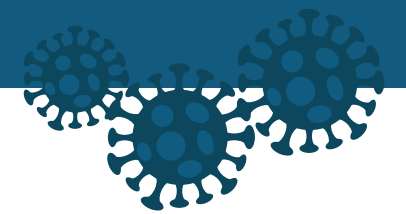
Tandaang **palaging** maghugas ng kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig. Nakakatulong ang mga bula mula sa sabon na puksain ang virus at alisin ito mula sa iyong mga kamay.





Magkuskos nang **kahit 20 segundo lang** gamit ang maligamgam na tubig. Palaging linisin ang mga tuwalyang ginagamit para sa pagpapatuyo ng kamay o gumamit ng mga disposable na paper towel.





BAWASAN ANG PAGKALAT NG COVID-19.

HUGASAN ANG IYONG MGA KAMAY.



1

Basain ang mga kamay
gamit ang maligamgam
na tubig



2

Lagyan ng sabon



3

Sa loob ng hindi bababa
sa 20 segundo,
siguraduhing hugasan:



4

Banlawang mabuti



5

Patuyuin ang mga
kamay nang mabuti
gamit ang tisyu



6

Patayin ang gripo gamit
ang tuwalyang papel



palad at likod ng
bawat kamay



pagitan ng
mga daliri



ilalim ng
mga kuko



Mga
hinalaki

📞 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus



Public Health
Agency of Canada

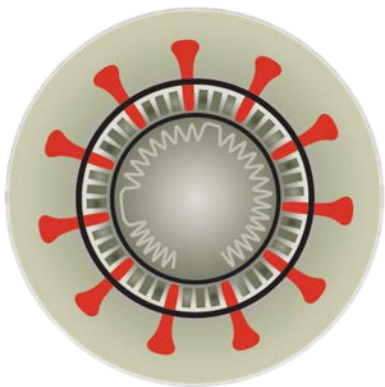
Agence de la santé
publique du Canada

Canada



Kung walang sabon at tubig, malilinisang mga kamay sa pamamagitan ng alcohol-based na hand sanitizer (ABHS) na may kahit 60% alcohol lang. Para sa mga kamay na **kitang-kitang madumi**, gumamit muna ng basang pamunas para alisin ang dumi at pagkatapos ay gumamit ng ABHS.

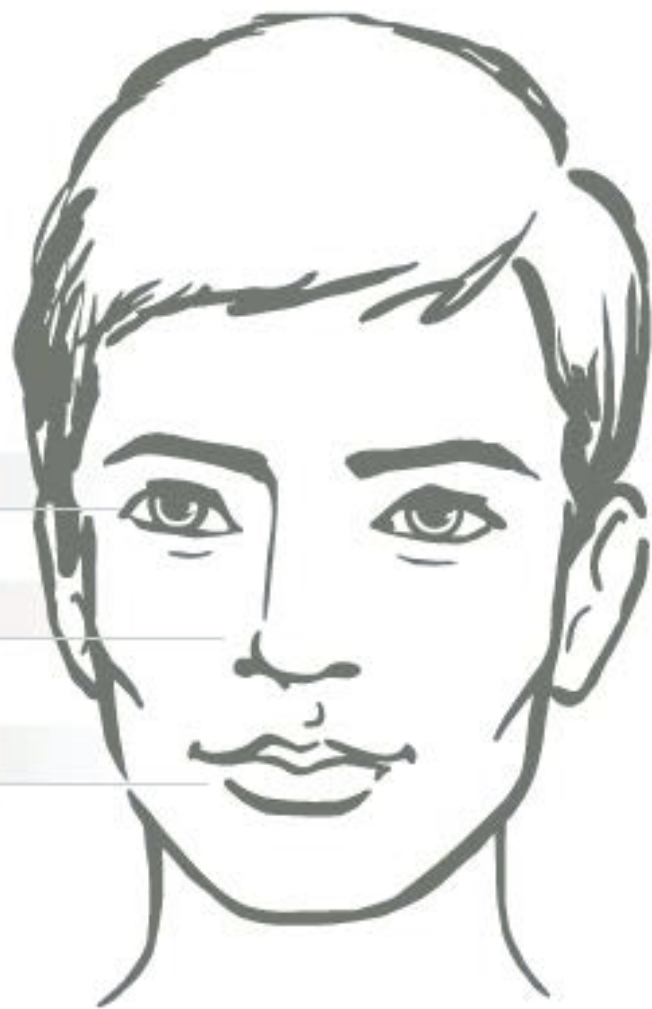




Eye

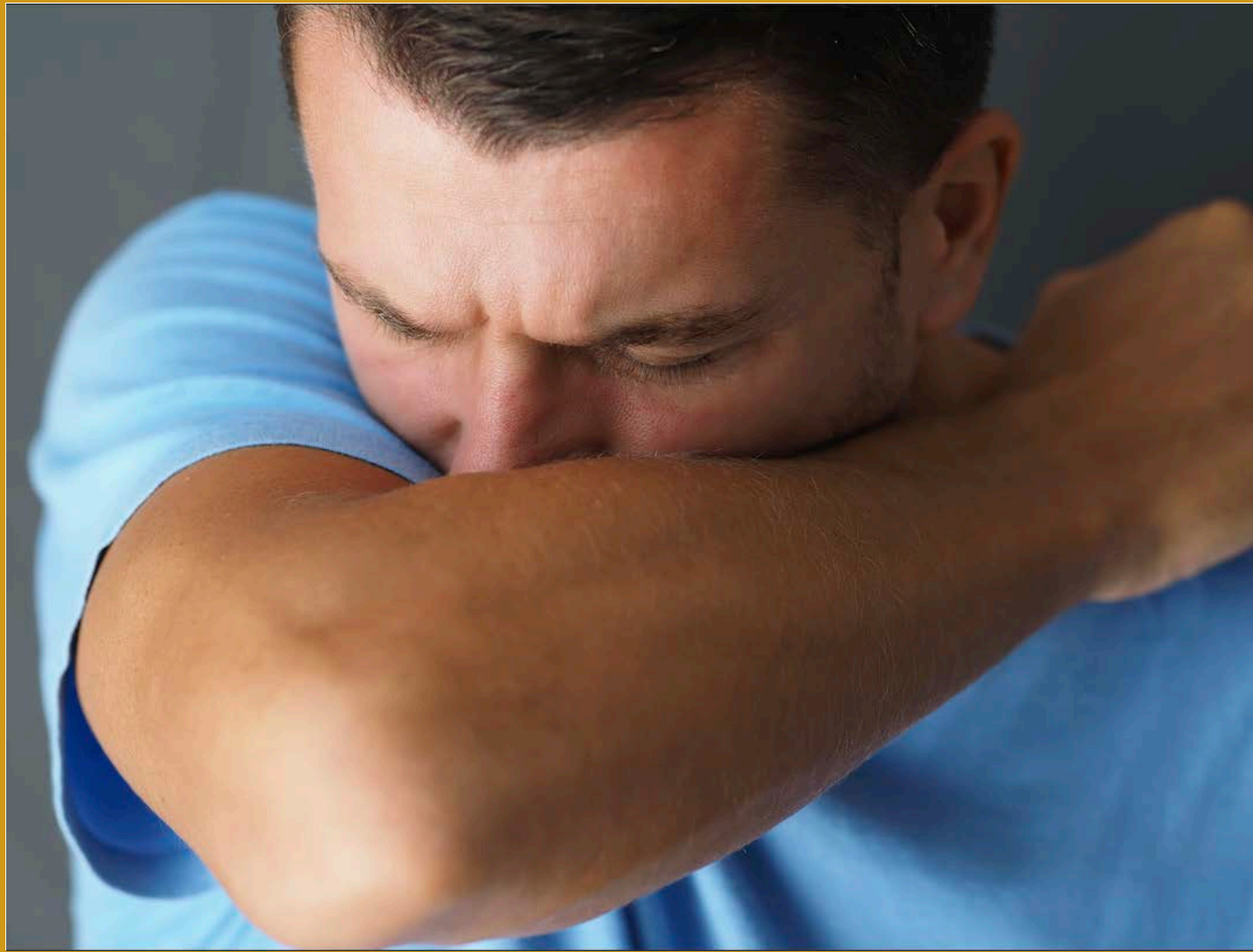
Nose

Mouth



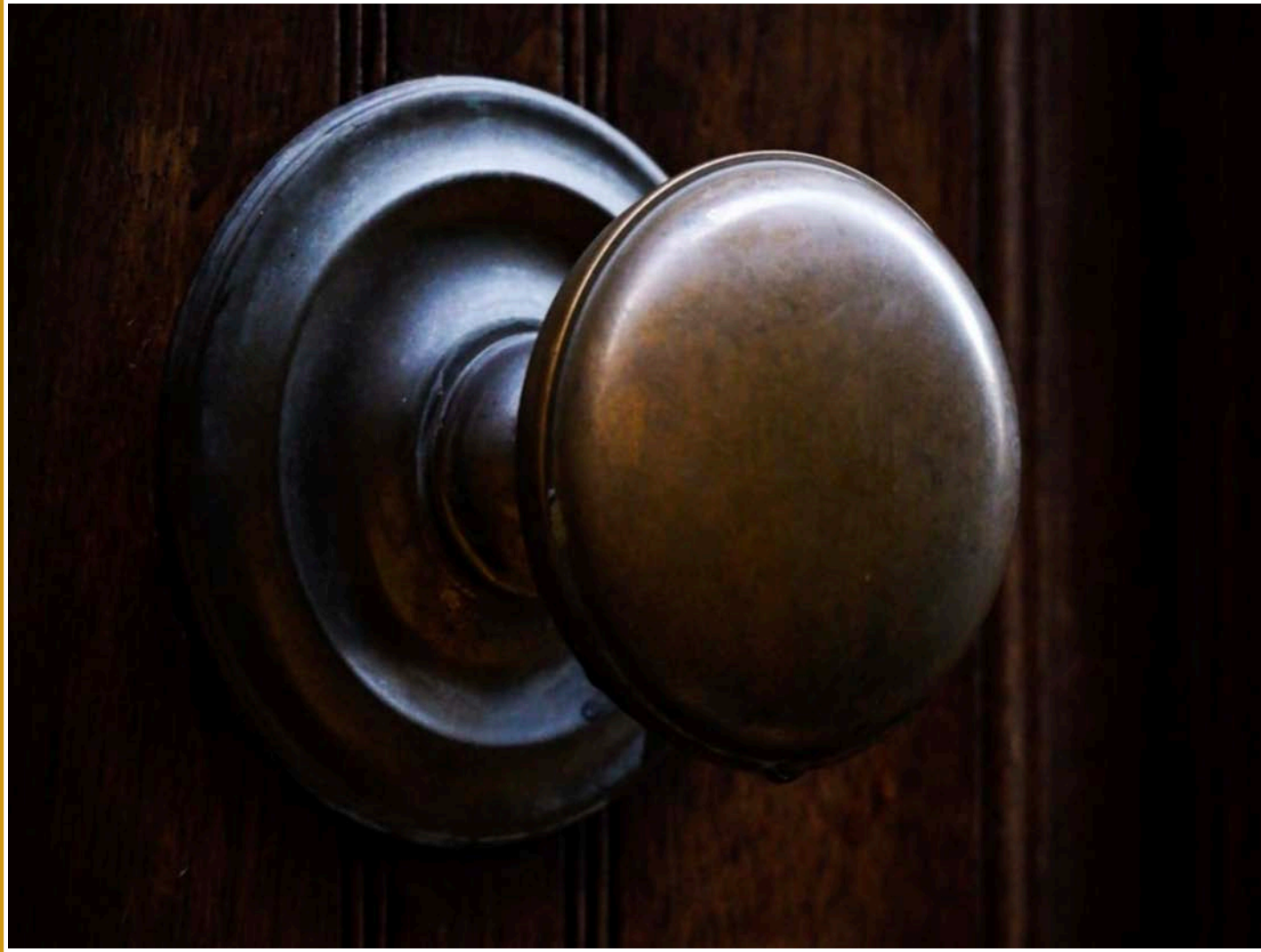
Iwasang hawakan ang iyong mukha lalo na kung hindi pa nahuhugasan ang mga kamay. Makakapasok ang virus sa katawan sa pamamagitan ng iyong mga mata, ilong, at bibig.





Gamitin ang iyong braso para takpan ang pag-ubo at pagbahing at **huwag gamitin ang iyong mga kamay.** Kung gagamit ka ng tissue kapag ikaw ay uubo o babahing, itapon ito kaagad at hugasan ang iyong mga kamay.





Bagama't ipinagpapalagay na mababa ang panganib na mahawa dahil sa paghawak sa mga surface, mas mataas ang posibilidad na may aktibong virus sa **mga hard surface** tulad ng mga bagay na gawa sa plastic o bakal.





Linisin at i-disinfect ang mga **madalas na hinahawakan** na surface sa iyong bahay tulad ng mga mesa, handrail, doorknob, electronics, countertop, switch ng ilaw, hawakan ng gripo, at hawakan ng aparador.





Kung kitang-kitang madumi ang isang surface, linisin muna ito gamit ang sabon at tubig at pagkatapos ay i-disinfect ito. Para mag-disinfect, maaari kang gumamit ng na-dilute na bleach solution (**1 bahaging bleach sa 9 na bahaging tubig**) o gumamit ng komersyal na produkto. **Hinding-hindi dapat** ihalo ang bleach sa anupamang substance maliban sa tubig.





Gumamit ng mga guwantes para protektahan ang iyong mga kamay, sumunod sa mga tagubilin ng manufacturer kapag gumagamit ng mga disinfectant at hugasan kaagad ang mga kamay pagkatapos maglinis.





Kapag namimili, **i-disinfect ang hawakan** ng mga grocery cart at basket. Hawakan lang ang mga produktong bibilhin mo. Hugasan o i-sanitize ang mga kamay bago pumasok at kapag nakalabas na sa tindahan.





Kapag nakauwi na mula sa pamimili, **hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay** at gawin din ito pagkatapos hawakan at itabi ang iyong mga pinamiling produkto. Sa kasalukuyan, walang patunay na posibleng mahawa ng COVID-19 dahil sa pagkain.

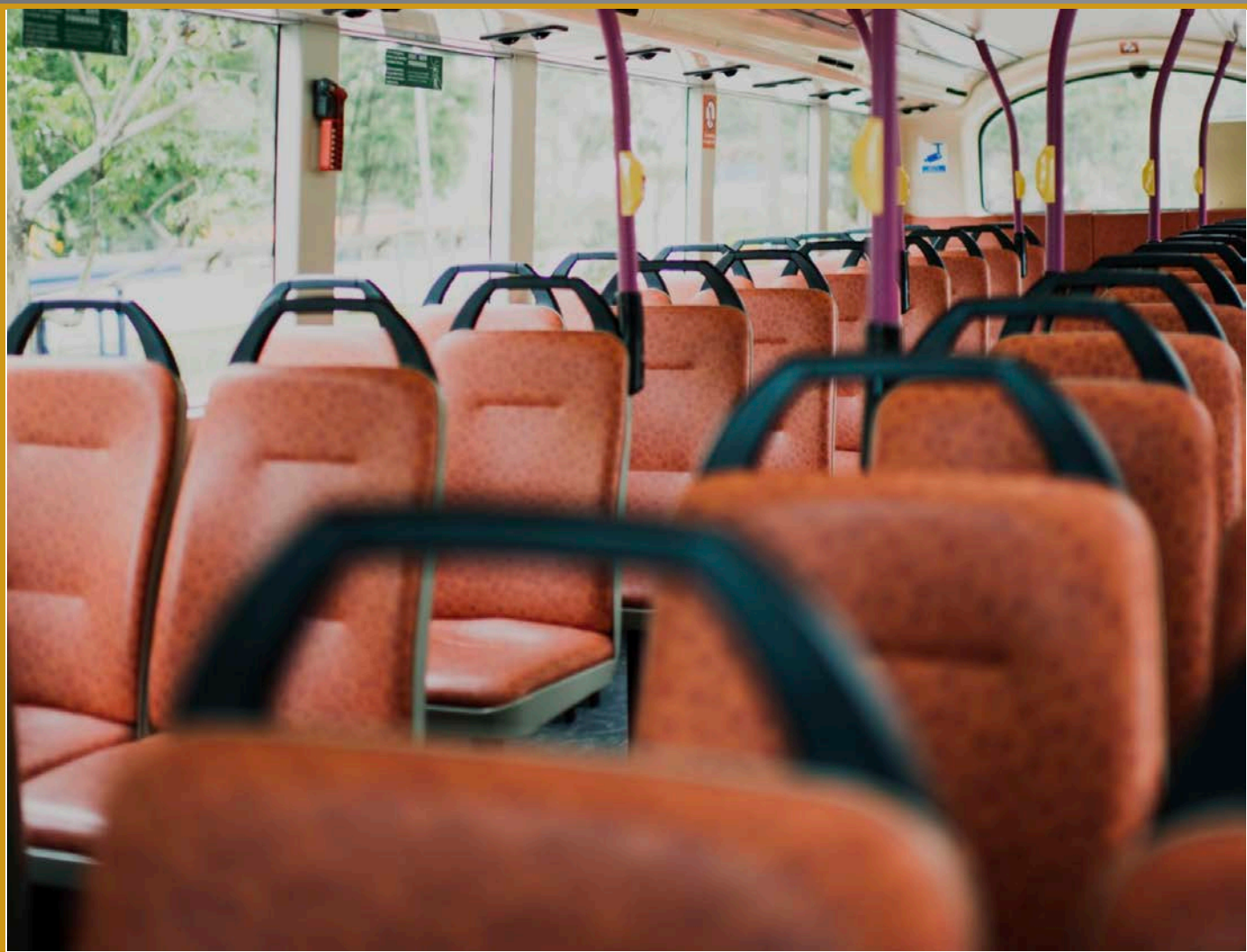




Ang pagsusuot ng homemade na pantakip sa mukha/non-medical na mask ay **hindi** pamalit sa physical distancing at paghuhugas ng kamay.

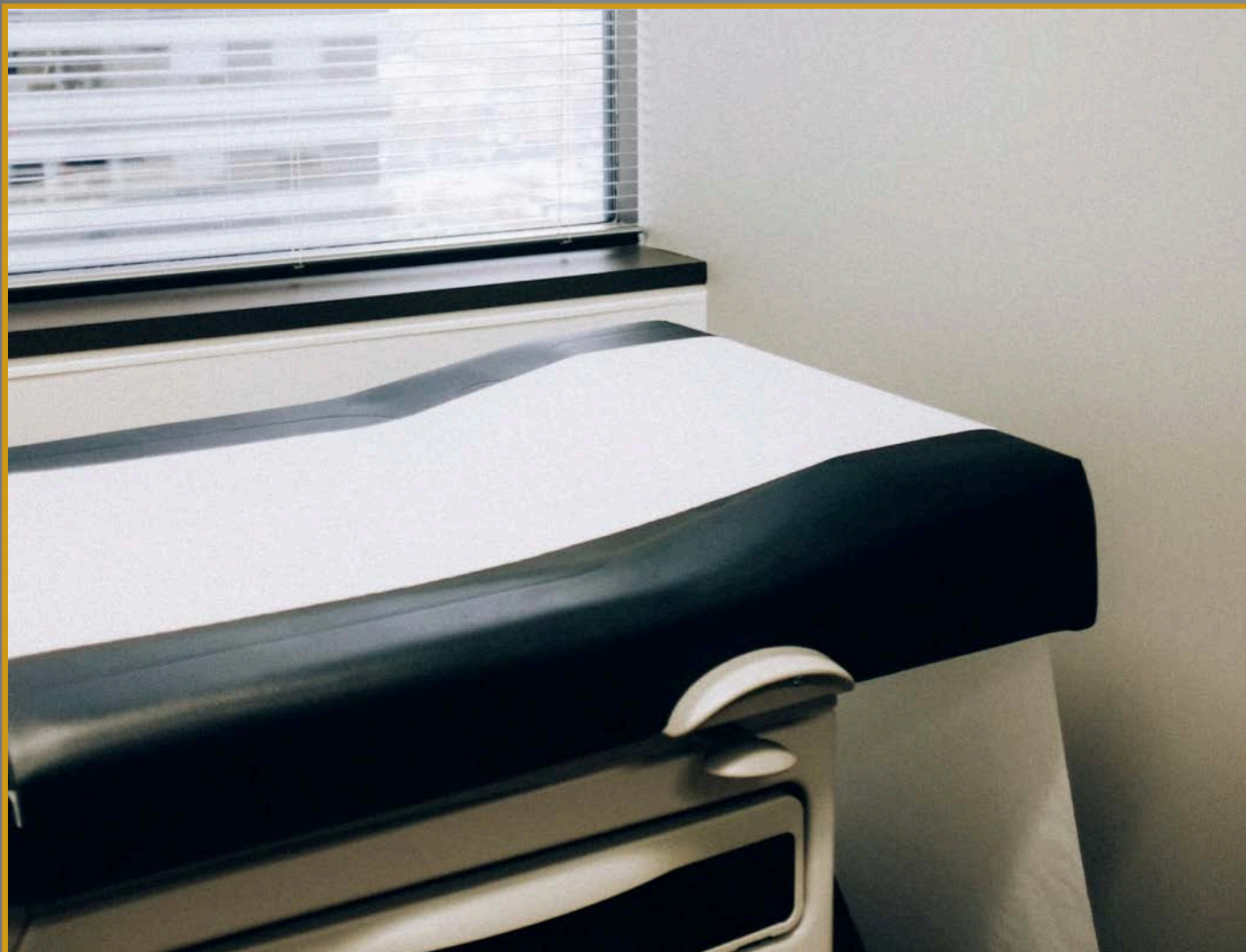
Gayunpaman, maaari itong gawin bilang karagdagang hakbang para protektahan ang iba pang tao sa paligid mo, kahit na wala kang sintomas.





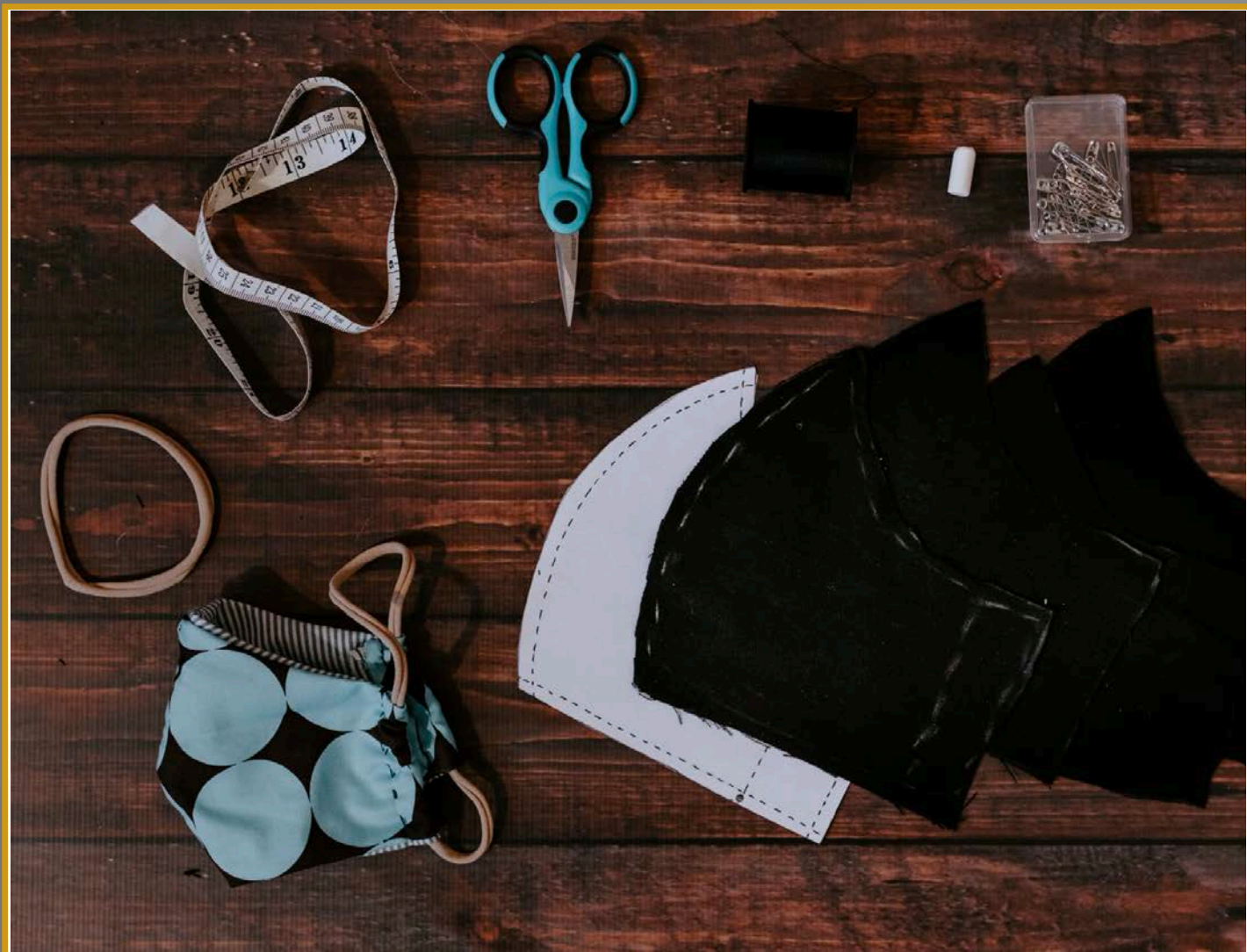
Kinakailangang magsuot ng non-medical na mask o pantakip sa mukha ang lahat ng pasahero ng eroplano para matakpan ang kanilang bibig at ilong habang bumibiyahen at para magamit nila sa paliparan. **Lubos na hinihikayat** ang mga pasaherong bumibiyahen sa pamamagitan ng tren, bus, o sasakyang pandagat na magsuot ng non-medical na mask o pantakip sa mukha.





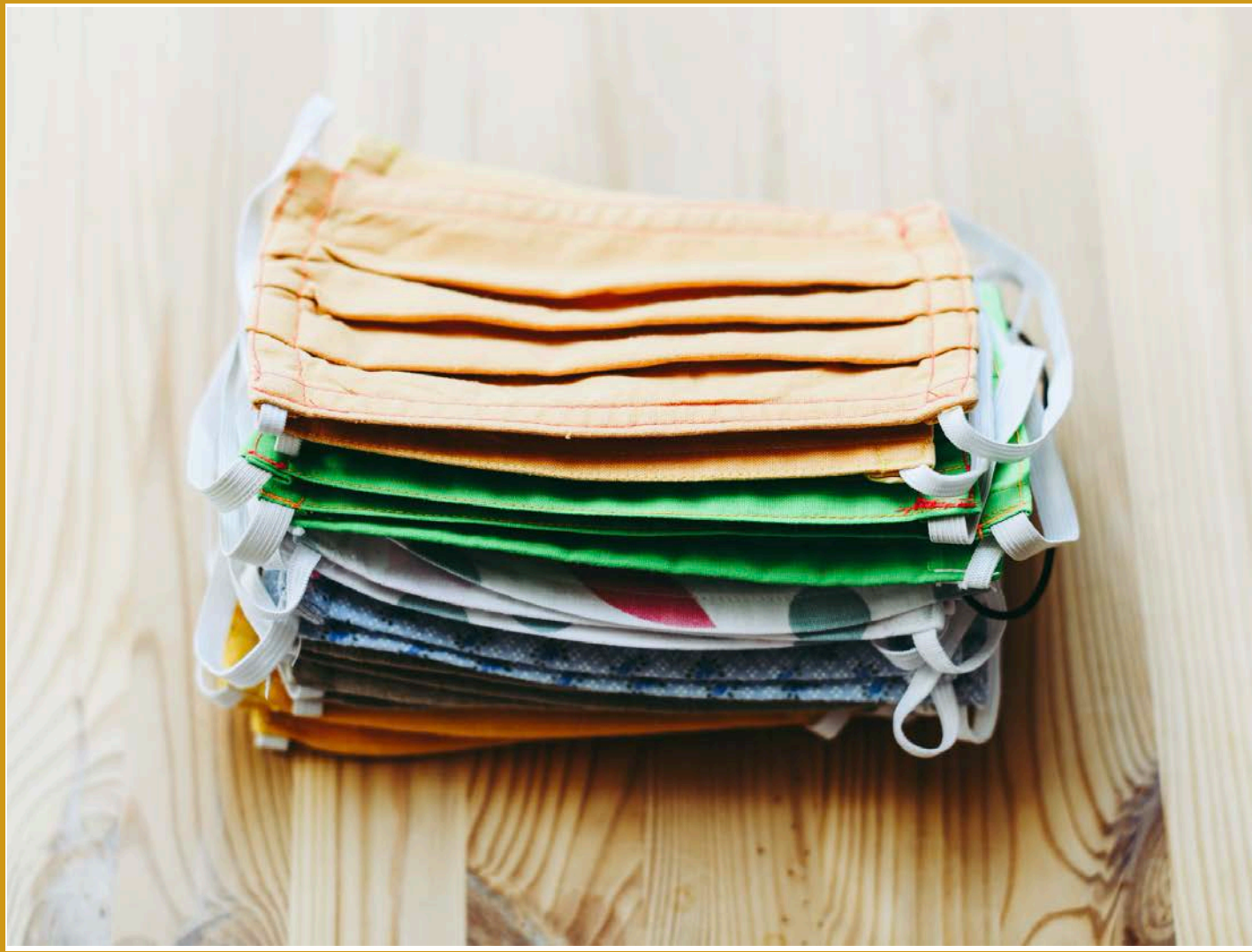
Maaari ka ring bigyan ng medical-mask kapag pumupunta sa klinika ng doktor o kung may mga sintomas ka tulad ng ubo o sipon. Maaaring makatulong ang pagsusuot ng non-medical na mask o pantakip sa mukha na protektahan ang mga vulnerable na taong may iba pang sakit kahit na wala kang sintomas.





Ang mga non-medical na mask o pantakip sa mukha ay **hindi dapat:**

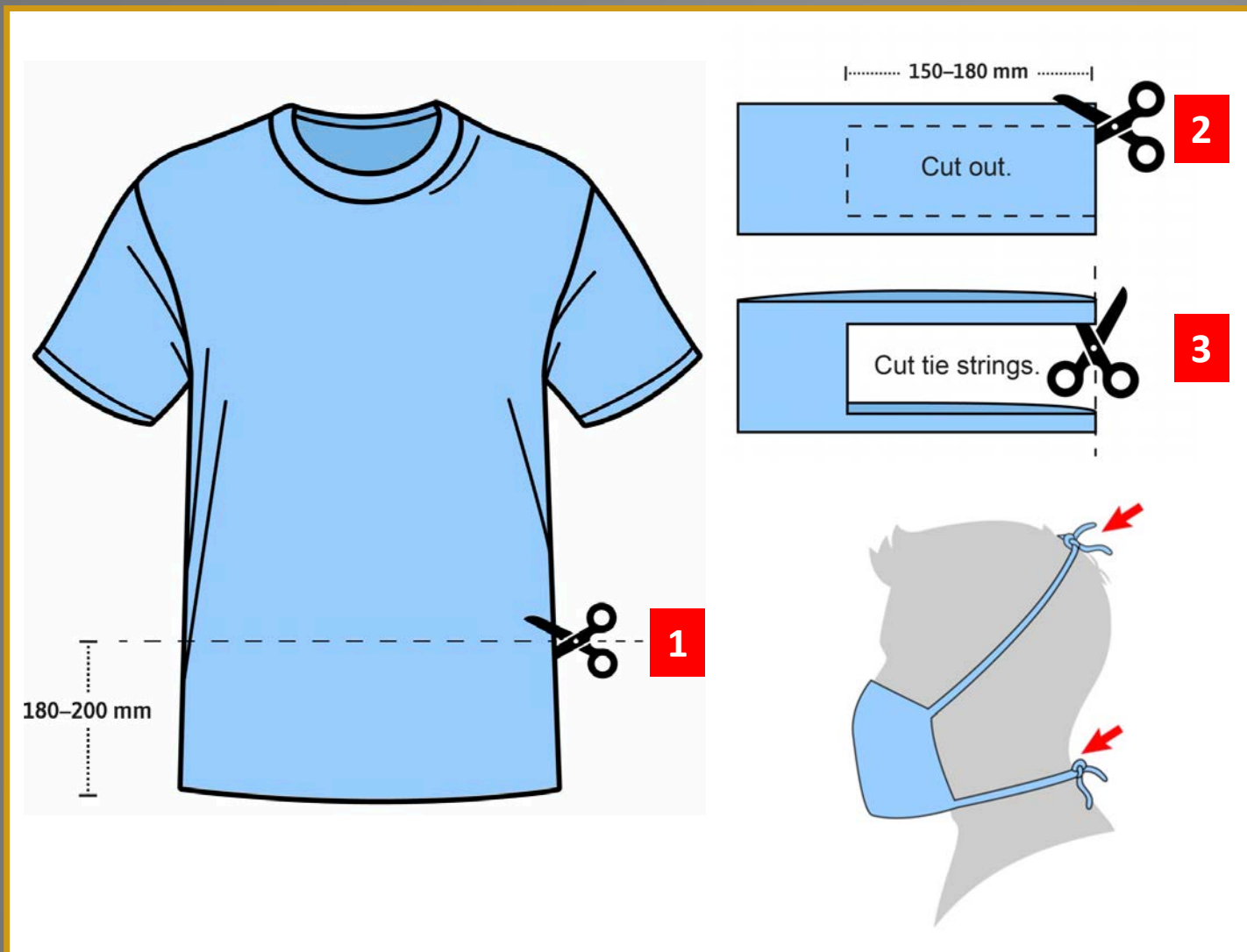
- isuot sa mga batang wala pang 2 taong gulang
- isuot sa mga taong hindi magagawang alisin ang mga ito nang walang tulong o sa sinumang may problema sa paghinga
- gawa lang sa mga materyal na madaling masira, tulad ng mga tissue
- isinusuot gamit ang tape o iba pang hindi naaangkop na materyal
- ibinabahagi sa iba pang tao
- nakakaharang sa paningin o nakakaabala sa mga gawain



Ang mga non-medical na face mask o pantakip sa mukha ay **dapat**:

- gawa sa kahit 2 layer man lang ng mahigipit na itinahing tela (tulad ng cotton o linen)
- nakakatakip sa ilong at bibig nang walang espasyo
- naisusuot nang maayos sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop
- nakakapagbigay-daan sa madaling paghinga
- kumportable at hindi kinakailangang isaayos palagi
- hindi nagbabago ang hugis pagkatapos na hugasan at patuyuin





Makakagawa ka ng non-medical na mask o pantakip sa mukha mula sa T-shirt na gawa sa cotton nang hindi nagtatahi at sa pamamagitan lang ng tatlong hakbang.

Para sa karagdagang disenyo ng mask, bumisita sa:

canada.ca/coronavirus





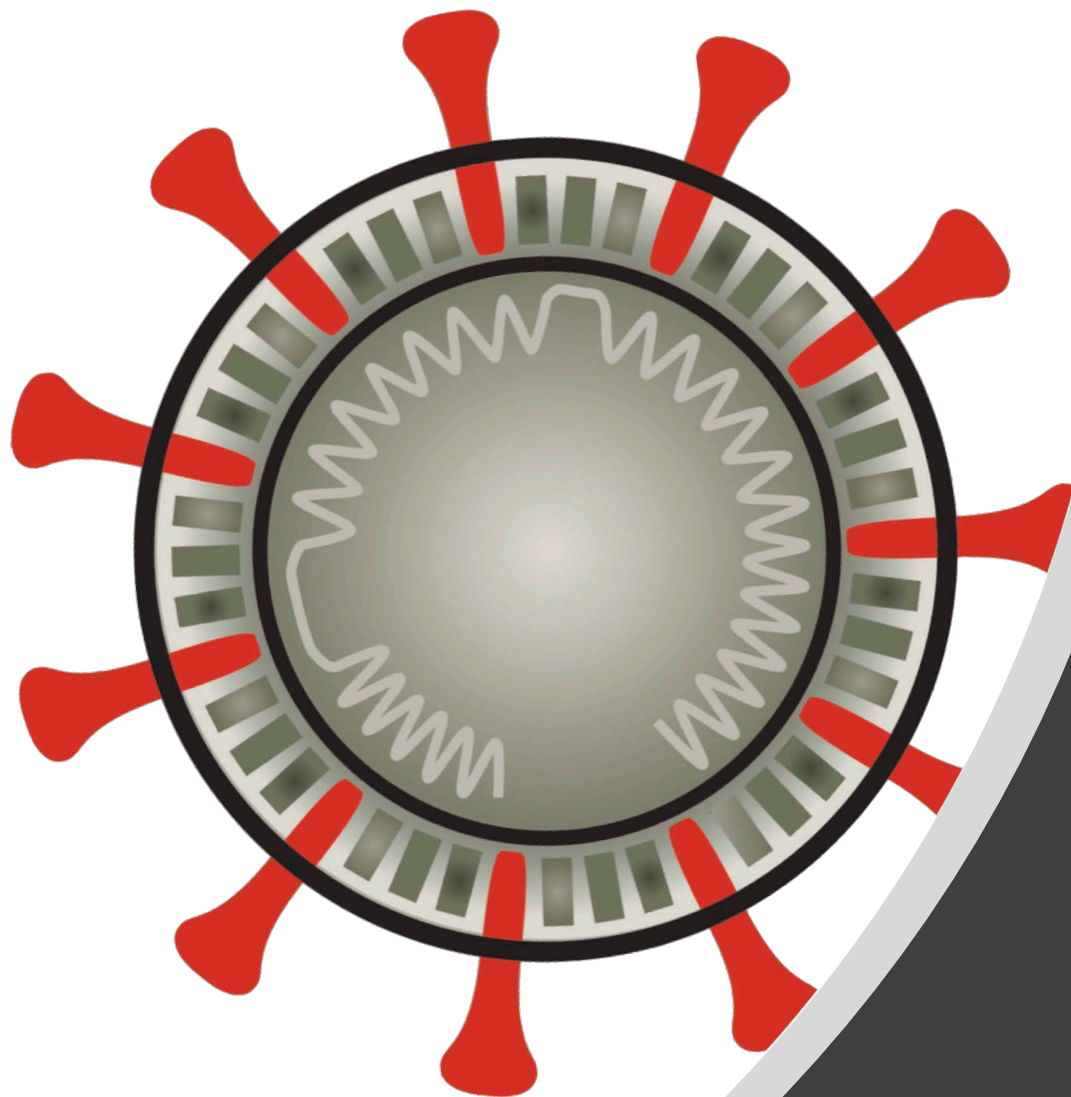
Ilagay ang iyong mga mask sa malinis at selyadong plastic bag. Hugasan ang iyong mga kamay bago magsuot ng non-medical na mask o pantakip sa mukha. **Iwasang hawakan ang iyong mukha** kung kailangang isaayos ang mask.





Iwasang hawakan ang harapan ng iyong mask kapag aalisin ito at hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos itong alisin. Bago gumamit muli ng mask na gawa sa tela, hugasan ito sa mainit na tubig na may sabon o hugasan ito kasama ng iyong labada.





SEKSYON III:

Pananatiling Ligtas sa Trabaho





Dahil sa pagiging lubos na nakakahawa ng COVID-19 virus, responsibilidad ng bawat isa ang hindi makahawa sa trabaho.

May tungkuling kailangang gampanan ang bawat isa.





Pakibahagi ang iyong mga ideya tungkol sa kung paano mapapahusay ang mga pamamaraan sa iyong lugar ng trabaho para mapaliit ang panganib na mahawa ng COVID-19.





Maglaan ng oras para malaman ang tungkol sa at masunod ang mga pag-iingat na ipinatupad ng iyong employer para proteksyon mo.





Tandaang palaging hugasan ang iyong mga kamay at gumamit ng anumang **personal protective equipment** (PPE) na ibinigay sa iyo ng employer mo. Sa ilang sitwasyon, maaaring baguhin ang iyong mga oras ng pagsisimula ng trabaho o ng break para mahikayat ang pagsunod sa physical distancing.





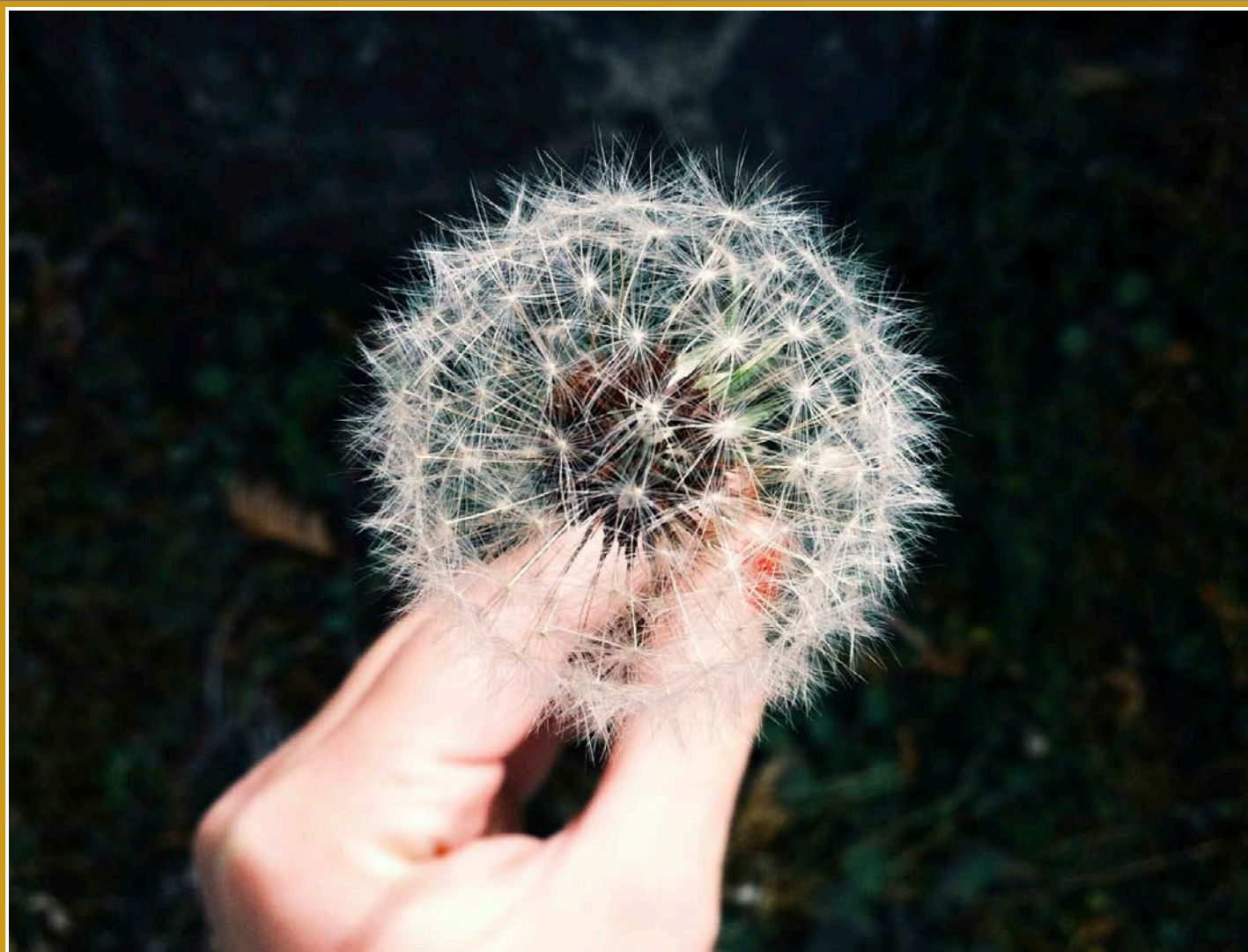
Ang pinakamahalagang bagay na magagawa mo ay ang **bantayan ang iyong sariling kalusugan**. Sabihin kaagad sa iyong employer at huwag pumasok kung may mga sintomas ka ng COVID-19 tulad ng ubo, lagnat, pangangapos ng hininga, tumutulong sipon, o pananakit ng lalamunan.





Kunin ang iyong temperatura tuwing umaga sa parehong oras at gamit ang parehong paraan. Itinuturing na may lagnat ang mga adult kung ang temperatura nila ay 38°C o 100.4°F o mas mataas pa. Isulat ang mga resulta para makita mo ang anumang trend.





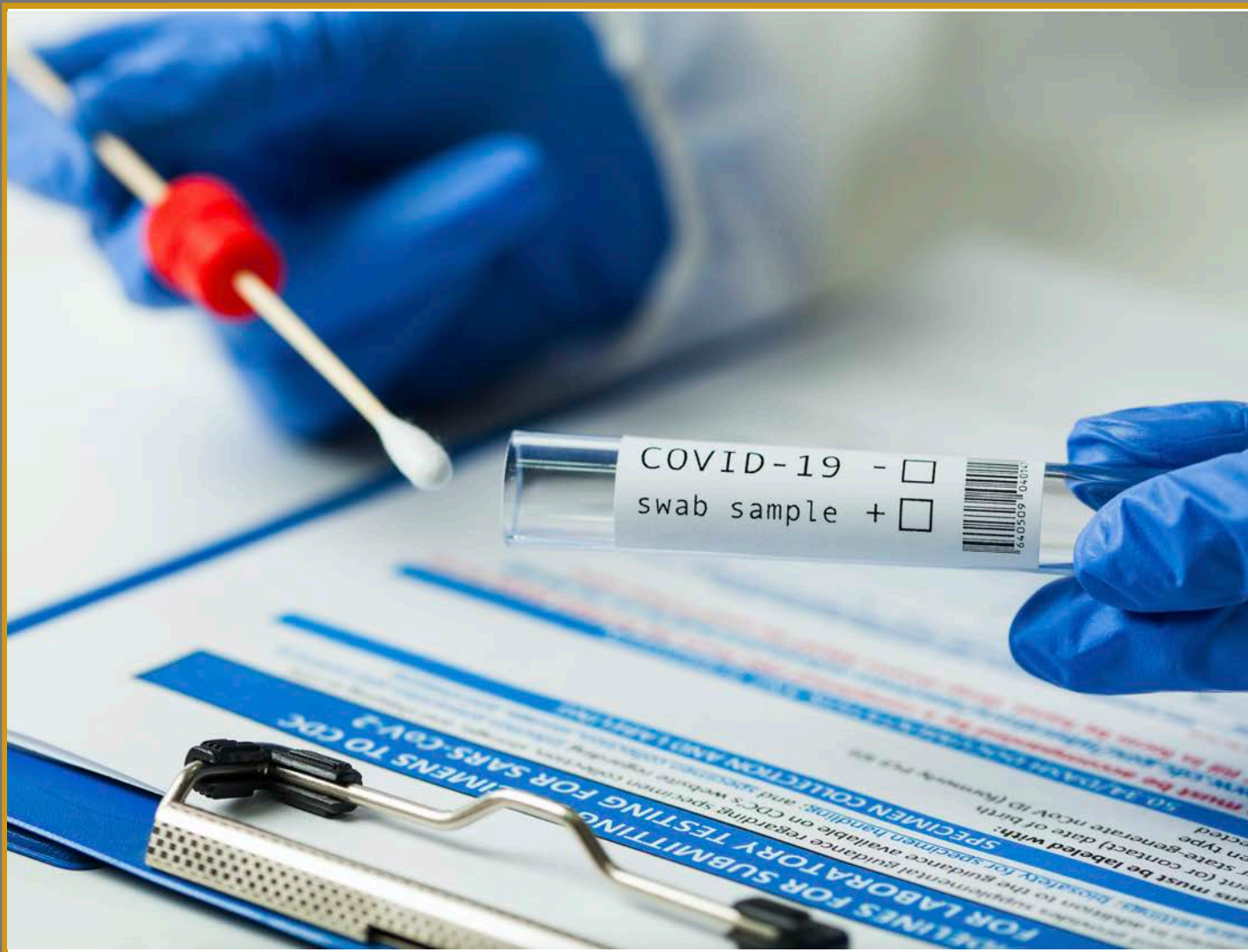
Sa ilang sitwasyon, walang kinalaman sa COVID-19 ang iyong mga sintomas tulad ng tumutulong sipon na dulot ng allergy. Makipag-ugnayan sa iyong doktor at **kausapin ang iyong employer** para malaman kung paano pinakamahusay na matutugunan ang ganitong uri ng sitwasyon.





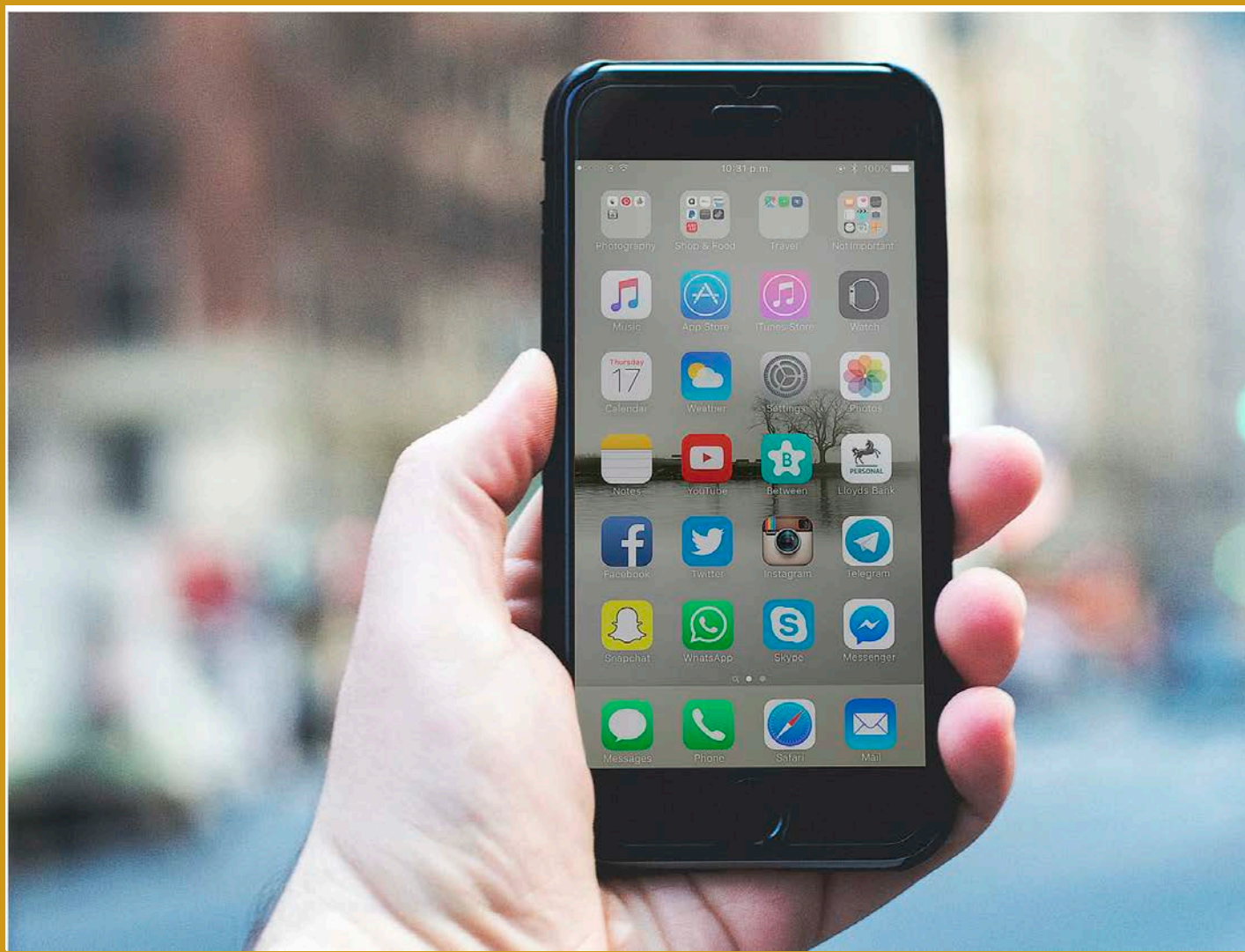
Maaari ding kunin ng iyong employer ang temperatura mo kapag dumating ka sa trabaho at maaari siyang magkaroon ng ilang tanong para matiyak na hindi ka nakakaranas ng mga sintomas ng COVID-19.





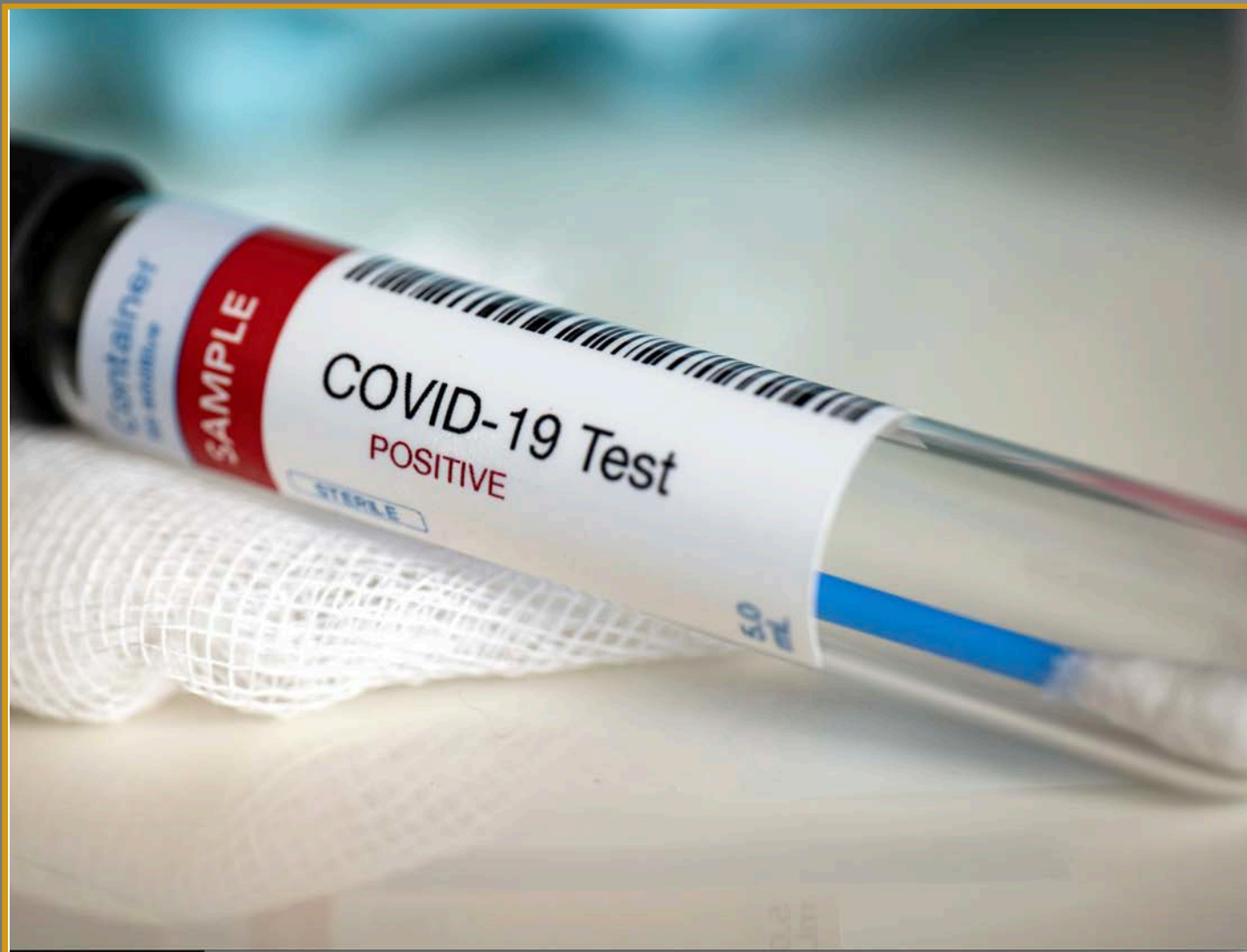
Kung may mga sintomas ka, o lumapit o dumikit ka sa isang nahawahang tao, maaari kang suriin gamit ang isang swab sample ng iyong ilong o lalamunan. Isa itong mabilis na pamamaraang kadalasan ay magagawa sa isang drive-through na testing facility. Maaaring kailanganin ng referral mula sa doktor para sa pagsusuri.





Kung hihilingin sa iyang magpasuri para sa COVID-19, palaging **ipaalam kaagad ito sa iyang employer.** Gawin ito kahit na wala kang sintomas. Ang impormasyong ito ay maaaring makatulong sa iba pang tao sa iyang trabaho na makaiwas sa sakit.





Magiging positibo o negatibo ang resulta ng iyong pagsusuri para sa COVID-19. Kapag **positibo** ang resulta, nangangahulugan itong nakita ang virus sa iyong sample at kakailanganin mong mag-isolate kahit na wala kang sintomas. Kapag **negatibo** ang resulta, nangangahulugan itong hindi nakita ang virus. Posibleng kailangang gawin nang higit sa isang beses ang pagsusuri.





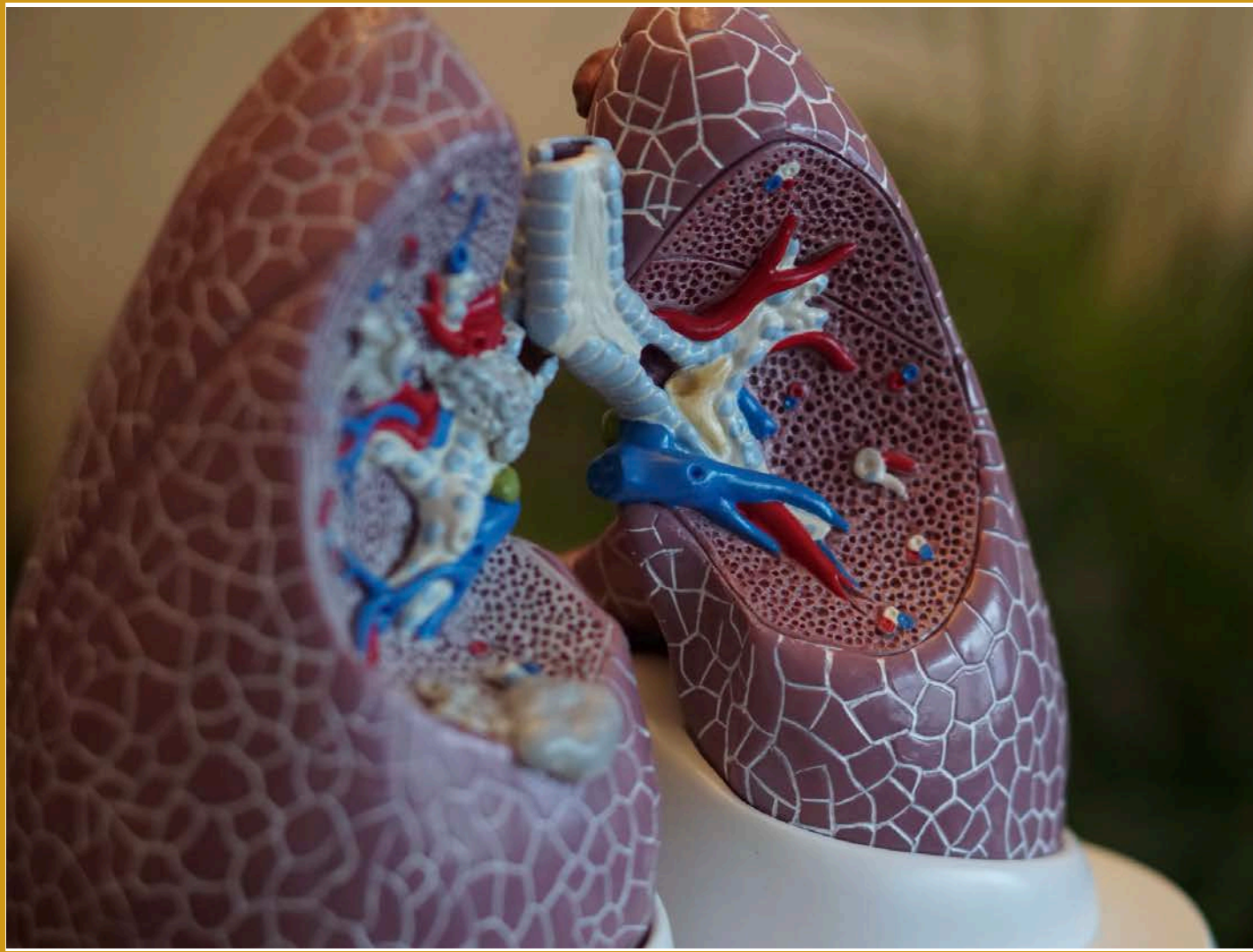
Kung magiging positibo ang resulta ng iyong pagsusuri at nakumpirmang may COVID-19 ka, **ipaalam kaagad** ito sa iyong employer. Abisuhan din ang mga taong kasama mo sa bahay at ang sinupamang lumapit o dumikit sa iyo para ma-isolate din nila ang kanilang mga sarili.





Kung may mga sintomas ka at/o naging positibo ang resulta ng iyong pagsusuri, itanong sa awtoridad sa kalusugan ng iyong lalawigan kung kailan ka maaaring bumalik sa trabaho. Maaaring may mga kailanganin pa ang iyong employer tulad ng medical certificate. Dapat ay **wala ka nang sintomas at lagnat** nang hindi gumagamit ng mga gamot para mapababa ang lagnat tulad ng acetaminophen acetaminophen (Tylenol) o ibuprofen (Advil).





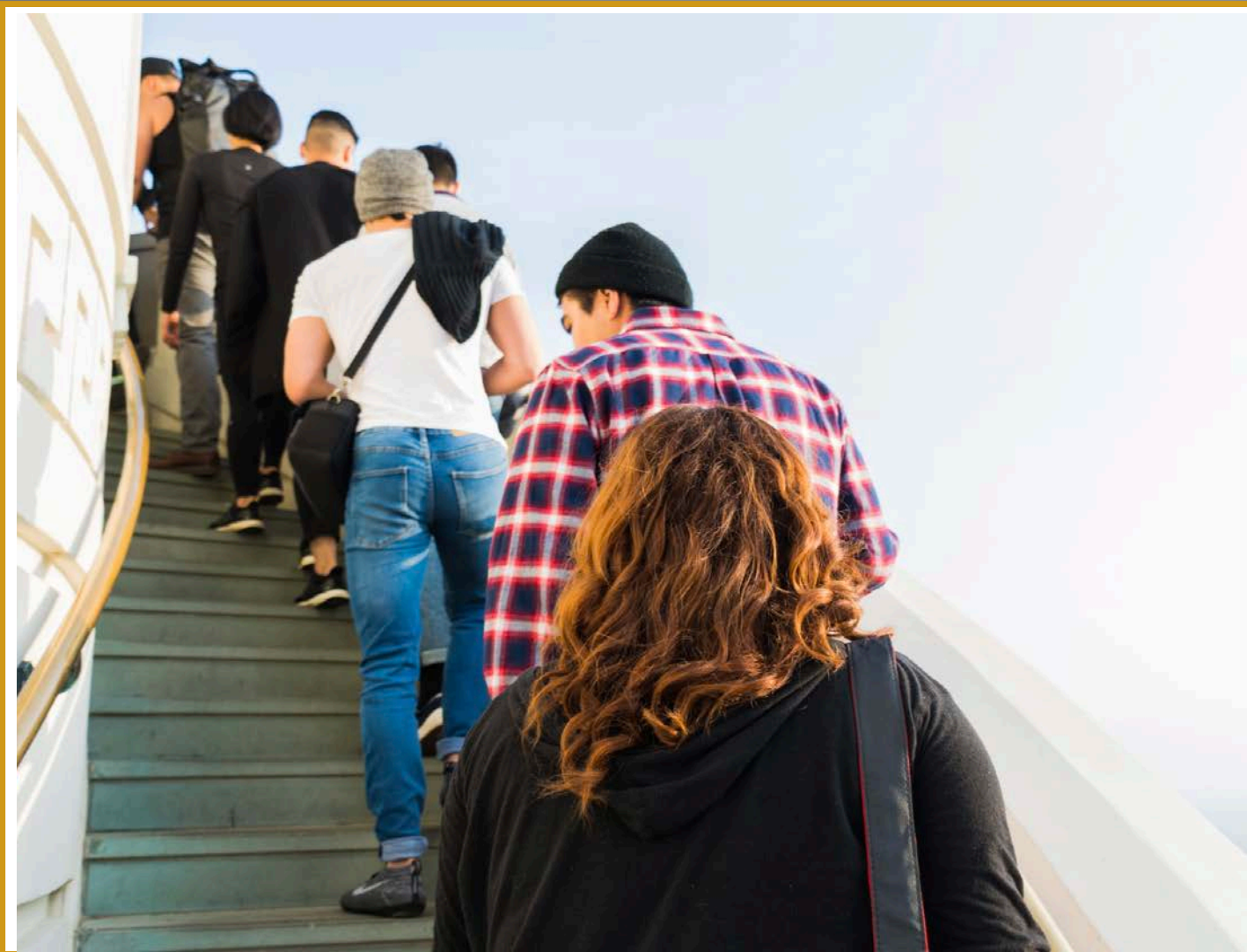
Ipaalam sa iyong employer kung mas mataas ang panganib na magkaroon ka ng sakit na COVID-19 dahil sa mga malalang kundisyong pangkalusugan (tulad ng hika, atbp.) o dahil sa paggamit ng mga gamot na maaaring magpahina sa iyong immune system. **Dapat mong gawin ang bawat pag-iingat** para maiwasang mahawa.





Maaaring tumaas ang panganib na mahawa dahil sa car pooling dahil hindi sapat ang espasyo sa pagitan ng mga pasahero para masunod ang physical distancing. Maaaring makapagbigay ng kaunting proteksyon **ang pagsusuot ng pantakip sa mukha ng lahat ng pasahero** kung hindi maiwasan ang car pooling.





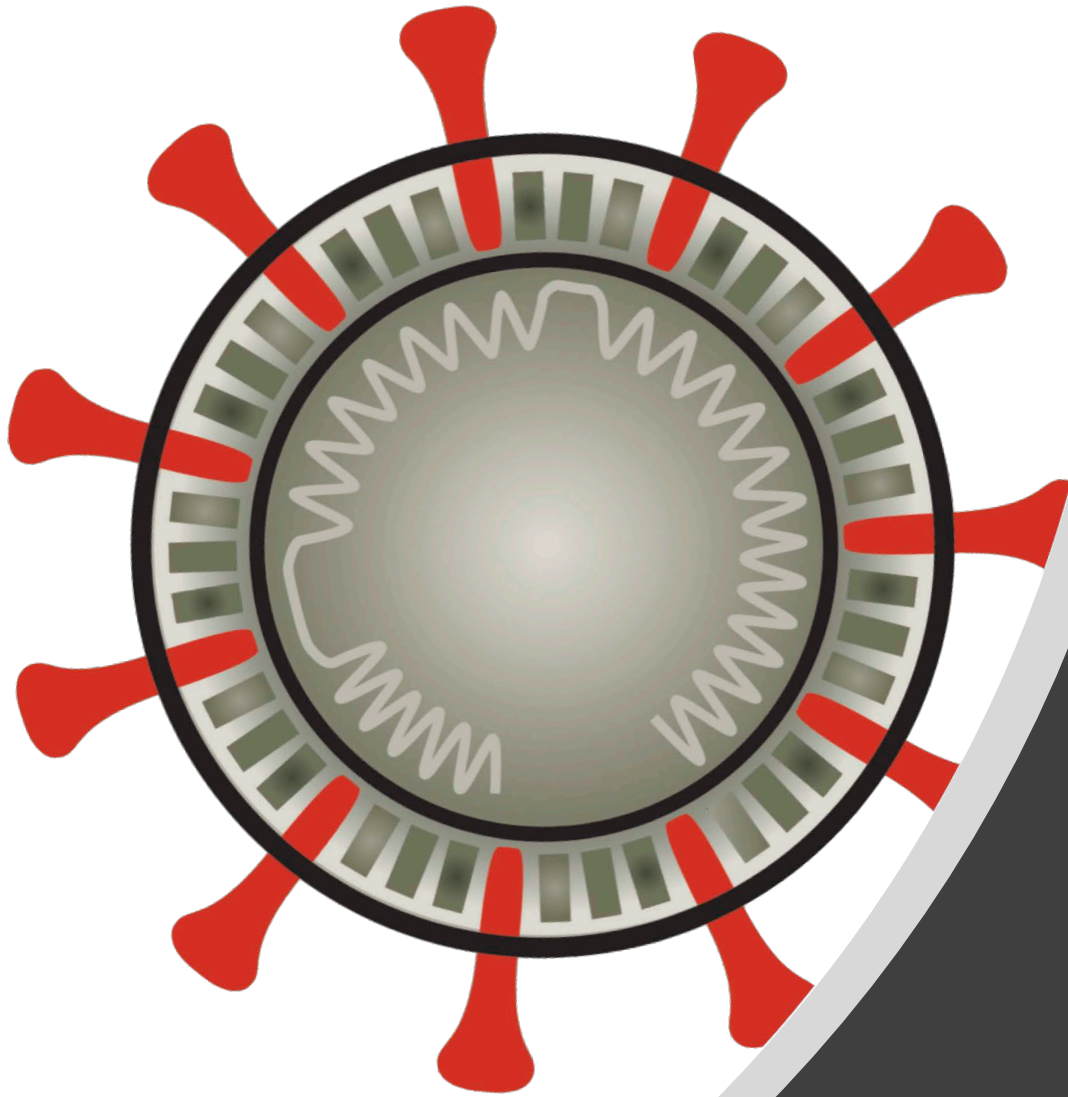
Maging alisto sa **pagpapanatili ng physical distancing** sa mga lugar kung saan maaaring magkaroon ng mga pila. Maaaring kasama rito ang mga pasukan, labasan, cafeteria, kuwarto para sa pagpapalit ng damit, hagdan, lababo, at lugar kung saan nagpi-pick up at nagda-drop off ng kagamitan.





Ipaalam **kaagad** sa
iyong employer ang
tungkol sa anumang
pagbiyahe sa labas ng
lalawigan mo dahil
maaaring kailanganin
mong i-isolate ang
iyong sarili at hindi ka
makakapasok sa
trabaho kapag
nakabalik ka na.





SEKSYON IV:

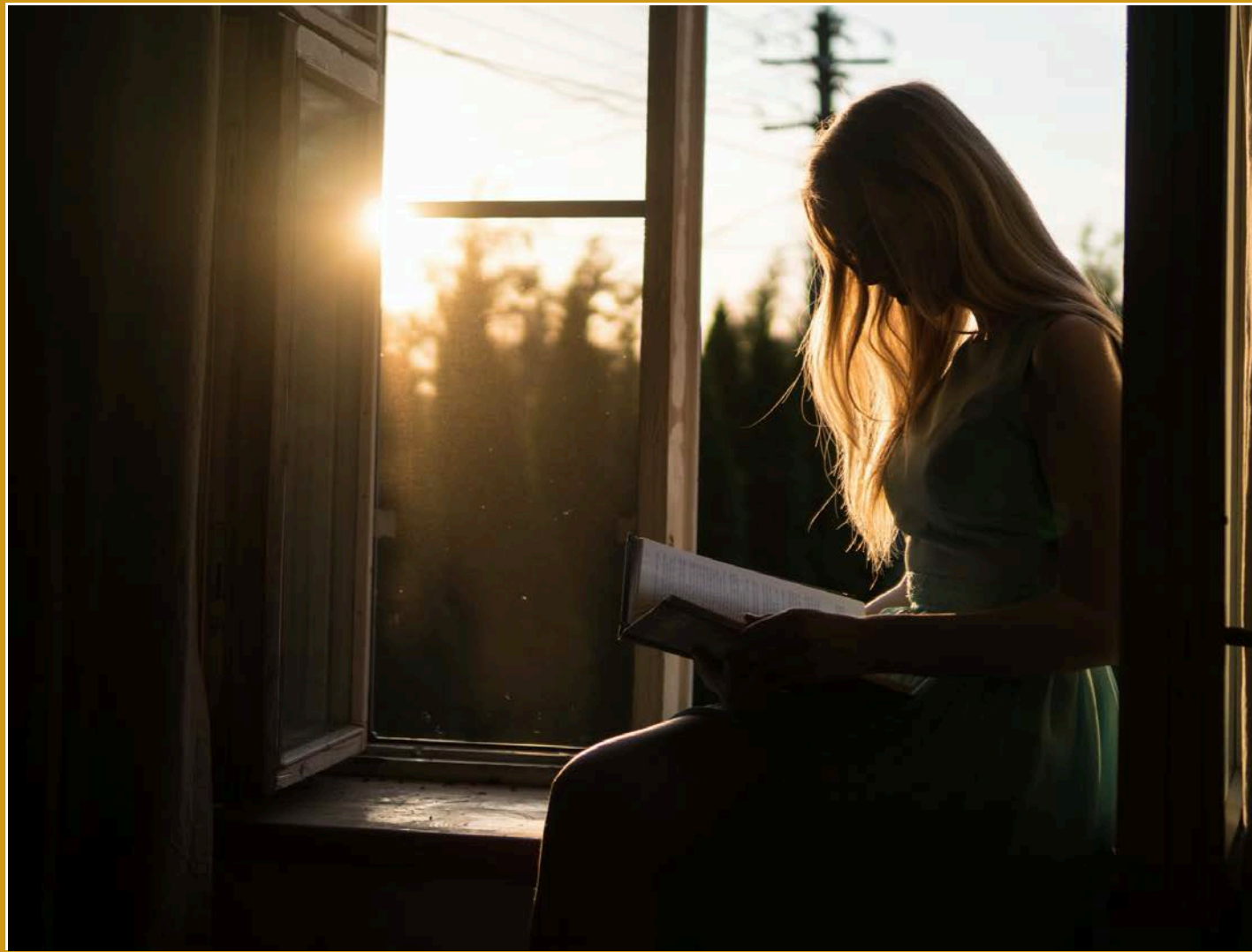
Pangangalaga sa Sarili at Pagtatasa





Napakahalagang pangalagaan ang **kalusugan ng iyong pag-iisip** sa panahon ng pandemiko. Normal lang na makaramdam ng takot, stress, pagkalito, at pag-aalala sa panahon ng krisis. Maaaring iba-iba ang reaksiyon ng mga tao.





Pangalagaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip at pangangatawan sa pamamagitan ng:

- mga break mula sa balita at social media
- pagsubok na kumain ng mga pagkaing nakakabuti sa kalusugan, regular na pag-eehersisyo, at pagkakaroon ng sapat na oras ng tulog
- paglalaan ng oras kasama ang mga tao sa iyong bahay at pag-email o pagtawag sa iyong pamilya at mga kaibigan
- pag-access ng mga online na resource tulad ng mga resource mula sa iyong lokal na aklatan





Kung maaari, limitahan ang iyong paggamit ng mga substance tulad ng alak, cannabis, atbp. Kung gumagamit ka ng mga substance na ito, isagawa ito sa mas ligtas at malinis na paraan.

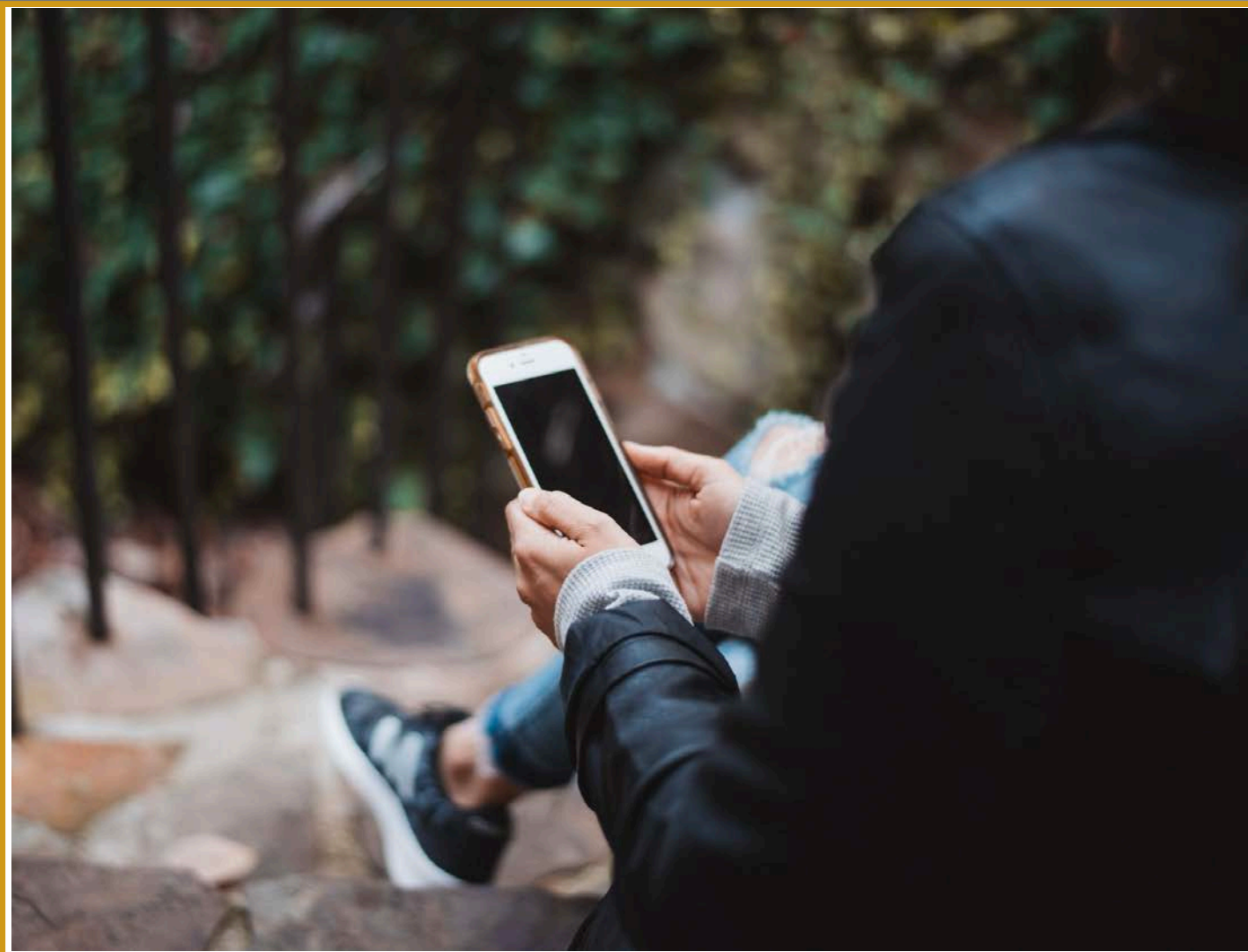
Para sa suporta sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance, bumisita sa:

ca.portal.gs/

WELLNESS TOGETHER
Canada

Mental Health and
Substance Use Support



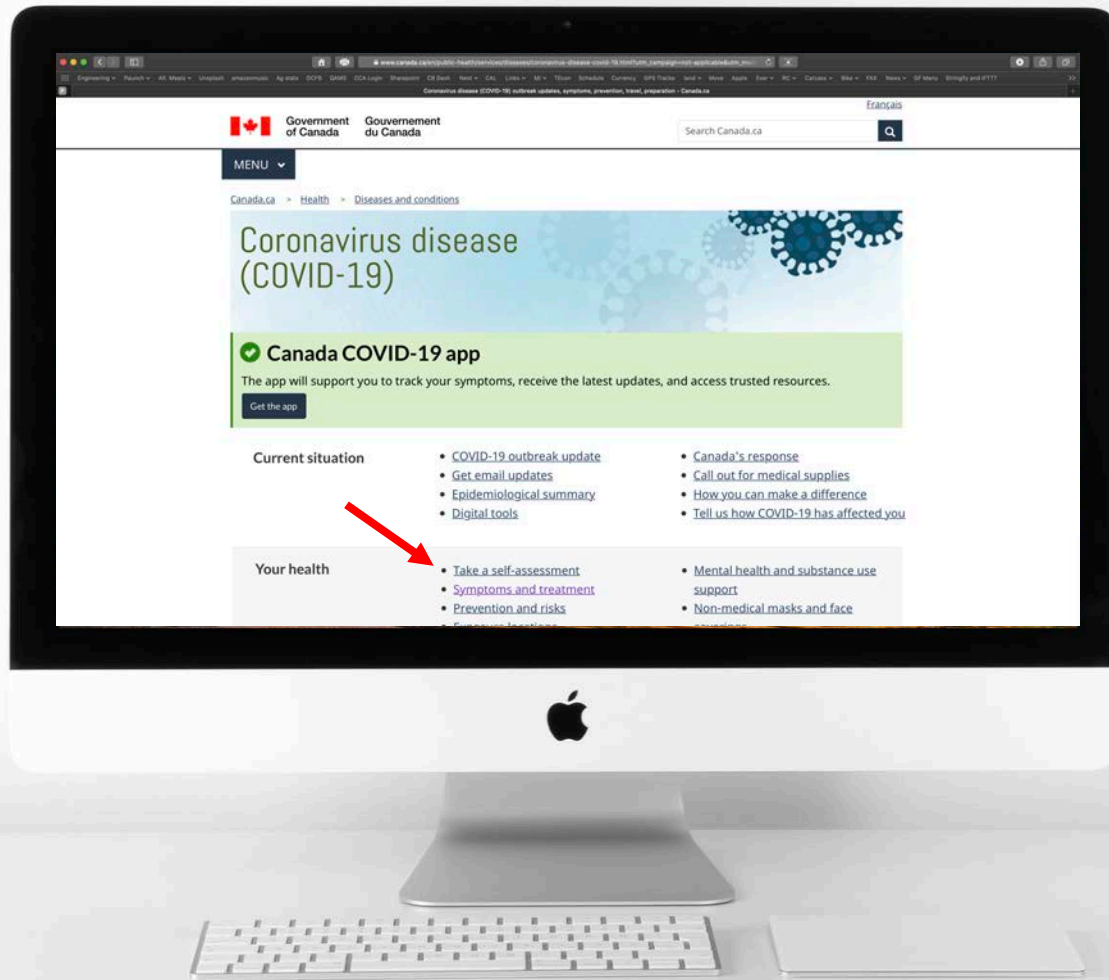


Humingi ng tulong kung nakakaramdam ka ng pagkalugmok. Kung kailangan mo ng karagdagang suporta, tawagan ang iyong doktor, o tumawag sa rehistradong psychologist o iba pang mental health provider sa iyong komunidad. Kung nakakaranas ka ng krisis, tawagan ang:

Kids Help Phone (5-29 na taong gulang)
1-800-668-6868

Crisis Services Canada (lahat ng edad)
1-833-456-4566

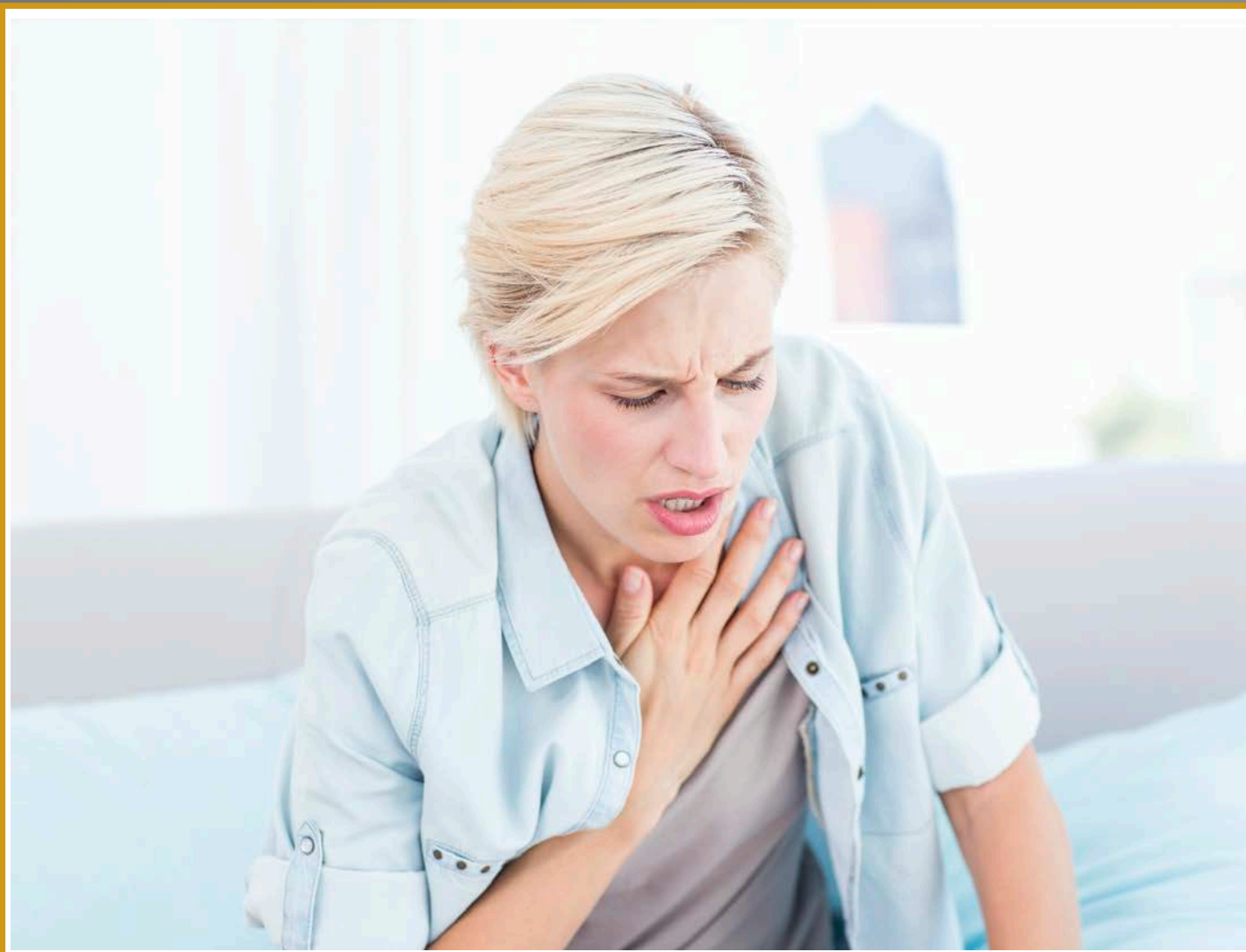




Kung masama ang pakiramdam mo at may access ka sa internet, maaari kang magsagawa ng **on-line na pagtatasa sa sarili** para sa COVID-19 sa website sa ibaba;

canada.ca/coronavirus





Kung ikaw o ang sinumang tao sa iyong bahay ay nakakaranas ng alinman sa mga sumusunod na sintomas, **tumawag sa 911:**

- hirap na hirap huminga (hal., nahihirapan sa bawat paghinga, isang salita lang ang nabibigkas sa pagsasalita)
- matinding pananakit ng dibdib
- lubos na nahihirapang gumising
- nakakaramdam ng pagkalito
- nawalan ng malay

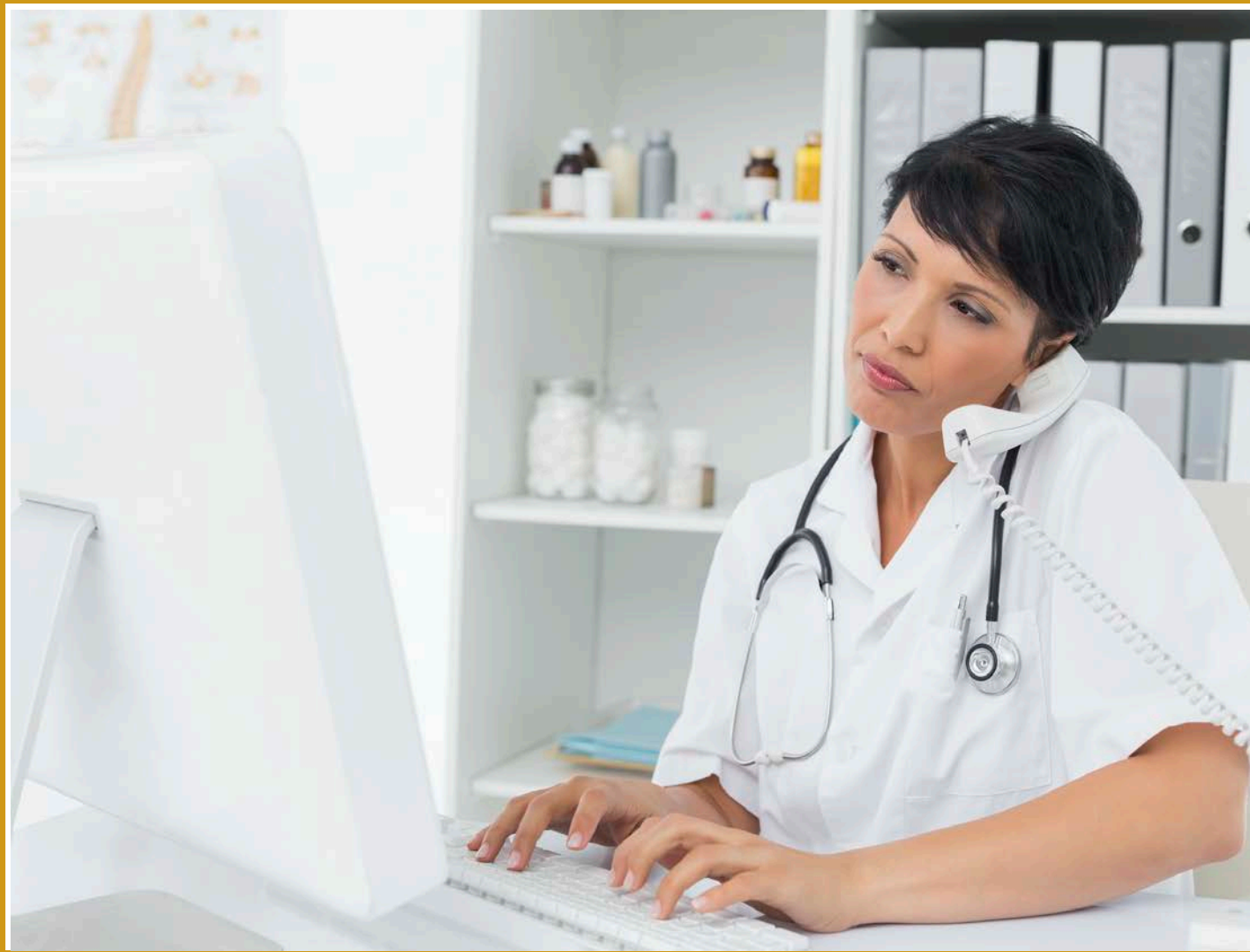




Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga sumusunod na sintomas, tawagan ang iyong doktor o ang awtoridad sa kalusugan ng lalawigan:

- pangangapos ng hininga nang walang ginagawa
- hindi makahiga dahil nahihirapang huminga
- malalalang kundisyong pangkalusugan na mahirap nang pamahalaan dahil sa iyong kasalukuyang sakit sa respiratory system

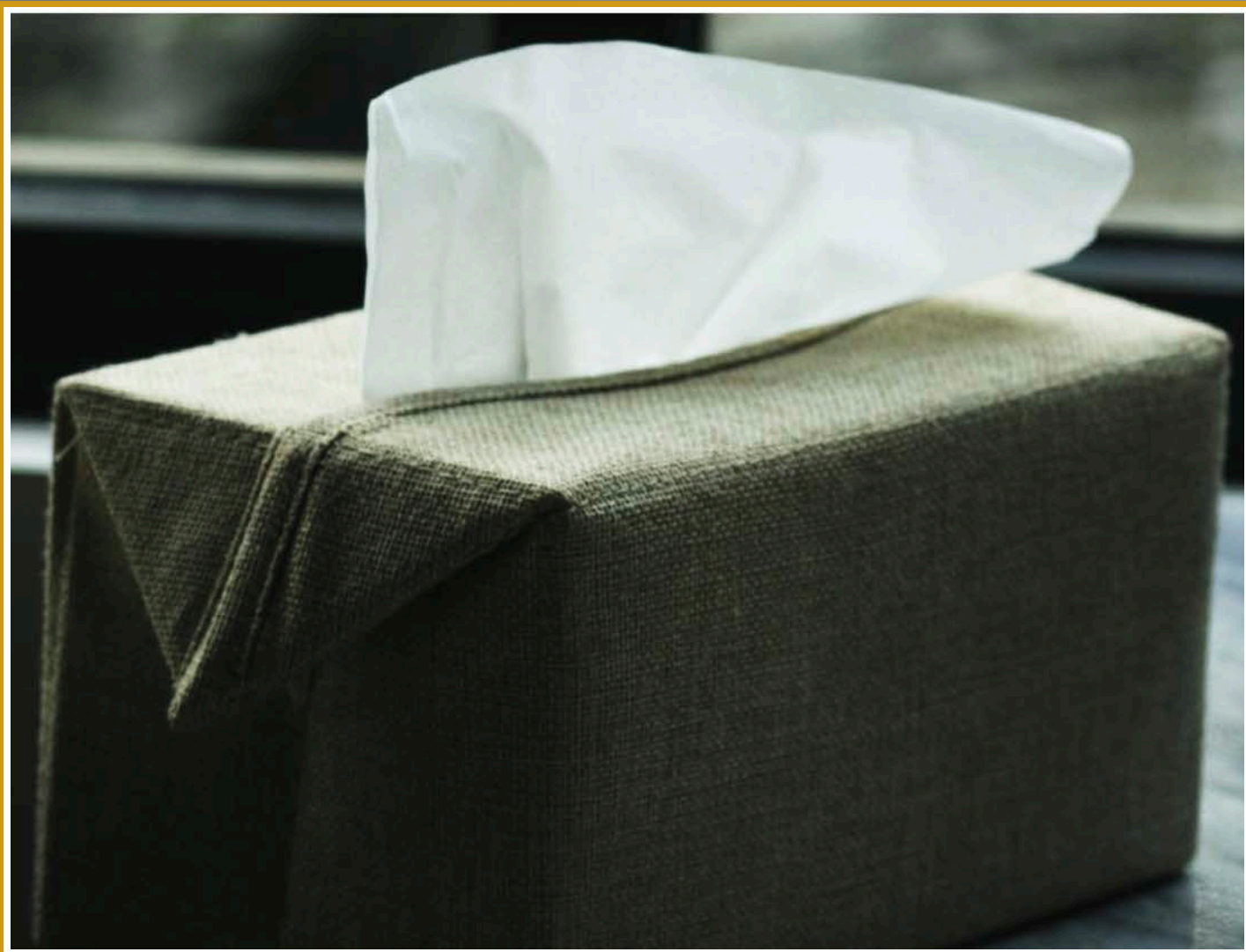




Gamitin ang mga numero ng telepono sa ibaba para makakuha ng mga **hindi agarang** na medikal na payo mula sa lokal na awtoridad sa kalusugan sa bawat lalawigan:

- Alberta at mga lalawigang hindi nakalista sa ibaba: 811
- Ontario: 1-866-797-0000
- Manitoba: 1-888-315-9257
- Nunavut: 867-975-5771

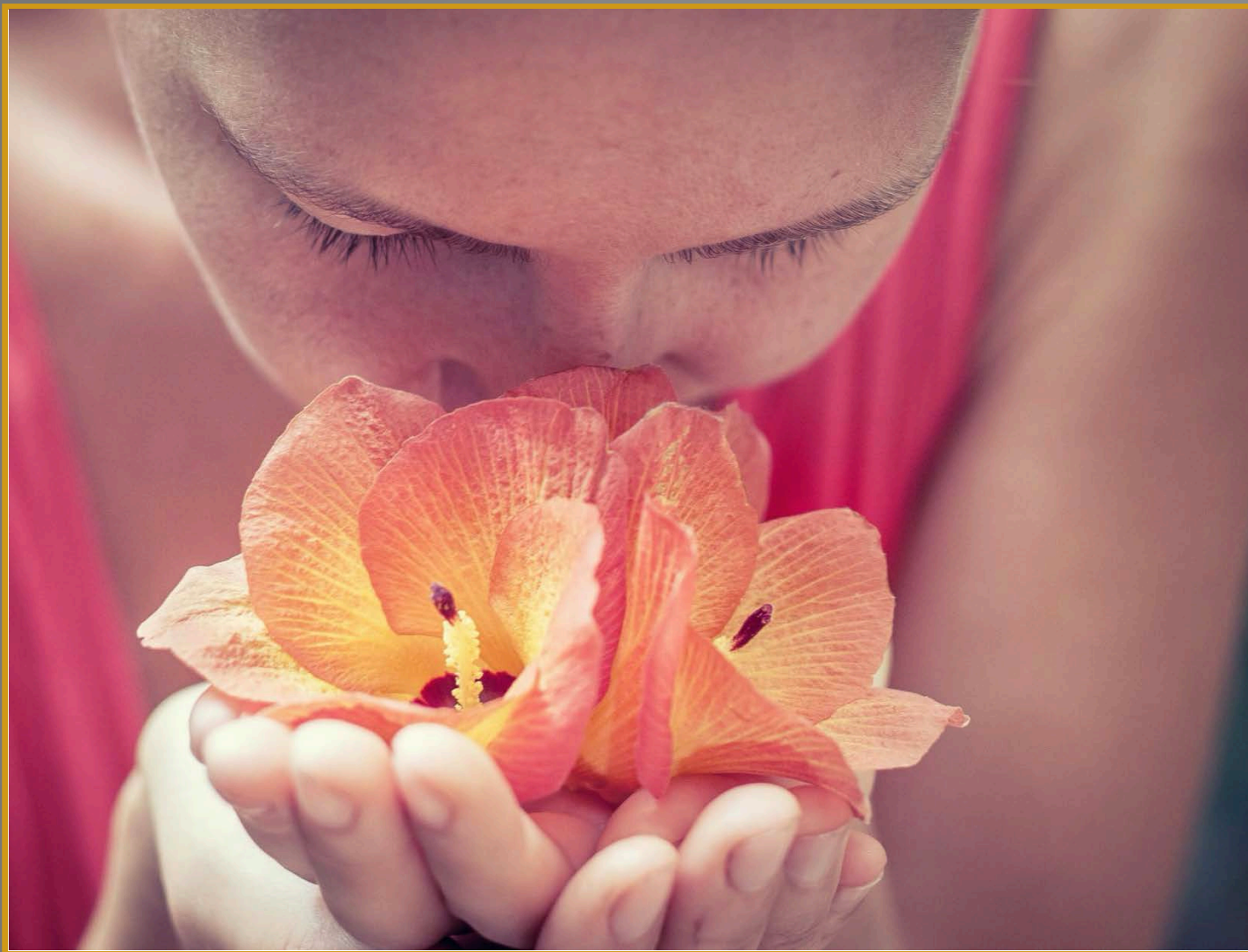




Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga sumusunod na sintomas, **i-isolate ang iyong sarili** mula sa iba pang tao gaya ng inirerekomenda ng iyong lokal na awtoridad sa kalusugan:

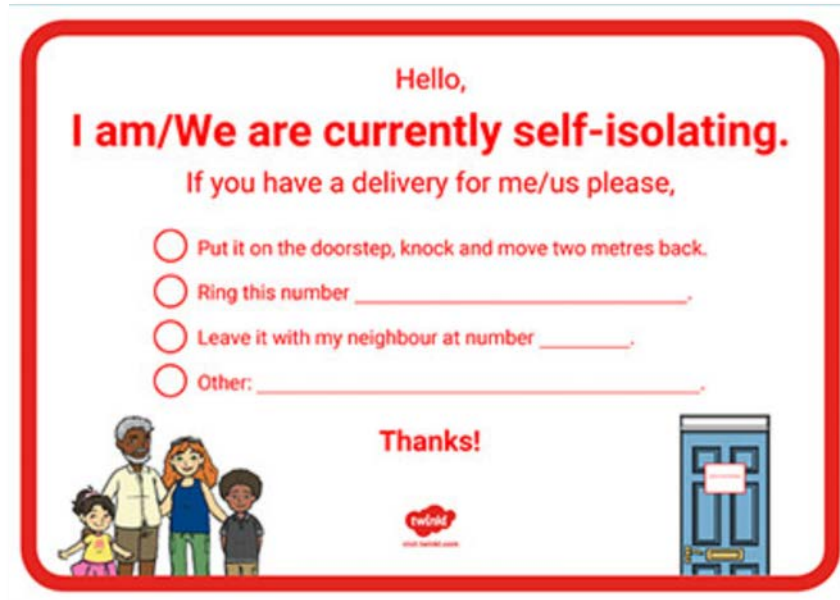
- lagnat
- ubo
- pangangapos ng hininga
- nahihirapang huminga
- pananakit ng lalamunan
- tumutulong sipon





Ang kamakailang **kawalan ng panlasa o pang-amoy** ay maaari ding maging senyales ng COVID-19, lalo na kung kasabay nito ang iba pang sintomas. Makipag-usap sa iyong doktor o awtoridad sa kalusugan ng lalawigan tungkol sa anupamang sintomas na malala o ikinababahala mo.





Kapag ina-isolate mo ang iyong sarili, tandaan ang mga sumusunod;

- Maglagay ng abiso sa iyong pinto.
- Huwag bumisita sa ospital, klinika ng doktor, laboratoryo, o pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan nang hindi muna tumatawag.
- Huwag lalabas maliban na lang kung kukuha ng medikal na pangangalaga at huwag magpapunta ng anumang bisita.





Ipaalam sa iyong pamilya o mga kaibigan kung ina-isolate mo ang iyong sarili, mahalaga ito lalo na kung nakatira ka nang mag-isa. Humingi sa kanila ng tulong sa pamimili ng grocery o tingnan kung may mga lokal na tindahang maaaring mag-alok ng libre o murang paghahatid para sa mga taong nag-a-isolate. Magtalaga ng taong **mangungumusta sa iyo araw-araw** sa pamamagitan ng pagtawag o pag-email.





Kung may mga sintomas ka ng COVID-19 at kailangan mong lumapit sa iba pang tao sa bahay, sundin ang physical distancing at magpanatili ng distansyang kahit 2 metro lang sa pagitan mo at ng ibang tao. Kung posible, manatili sa hiwalay na kuwarto at gumamit ng banyo na hiwalay sa ginagamit ng ibang tao sa iyong bahay.





Inirerekomenda ang mga medical mask para sa mga pasyenteng may COVID-19 na nasa bahay at para maprotektahan ang mga taong direktang nag-aalaga sa mga pasyenteng may COVID-19 na nasa bahay.





Huwag ibabahagi ang iyong pagkain o mga personal na bagay tulad ng mga pinggan, kubyertos, sipilyo, takip ng kama, o tuwalya. Tandaang palaging hugasan ang iyong mga kamay kapag may sakit ka.





Kapag may sakit ka, ilagay ang iyong labada, pati na rin ang mga non-medical na mask na gawa sa tela at pantakip sa mukha sa isang lalagyang may plastic at huwag itong aalugin.

- Labhan gamit ang karaniwang sabong panlaba at mainit na tubig (60-90°C), at patuyuing mabuti.
- Maaaring labhan kasama ng iba pang labada ang mga damit, linen, at non-medical na mask na gawa sa tela, at pantakip sa mukha na pagmamay-ari ng taong may sakit.





Kung may iba pang tao na naninirahan kasama ng may taong may sakit, mahalagang linisin at i-disinfect araw-araw ang mga surface na madalas na hinahawakan. Kasama rito ang mga kubeta, lalagyan ng labada, bedside table, doorknob, telepono, at remote ng telebisyon.





Ang karamihan sa mga taong may hindi malalang sakit na coronavirus ay kusang gagaling sa loob ng humigit-kumulang dalawang linggo.

Kung nag-aalala ka, bantayan ang iyong mga sintomas at kumonsulta sa doktor mo. Maaari siyang magrekomenda ng mga hakbang na magagawa mo para mapaginhawa ang mga sintomas.



Daily Self-Monitoring Form for COVID-19

Name: _____ Date symptoms started (if applicable): _____
Self-monitoring start date: _____ (e.g., date arrived in Canada or date of last exposure to a COVID-19 case)

* Avoid the use of fever-reducing medicines (e.g., acetaminophen/Tylenol, ibuprofen/Advil) as much as possible. Fever-reducing medicines could hide early symptoms; if these must be taken, speak with your health care provider.

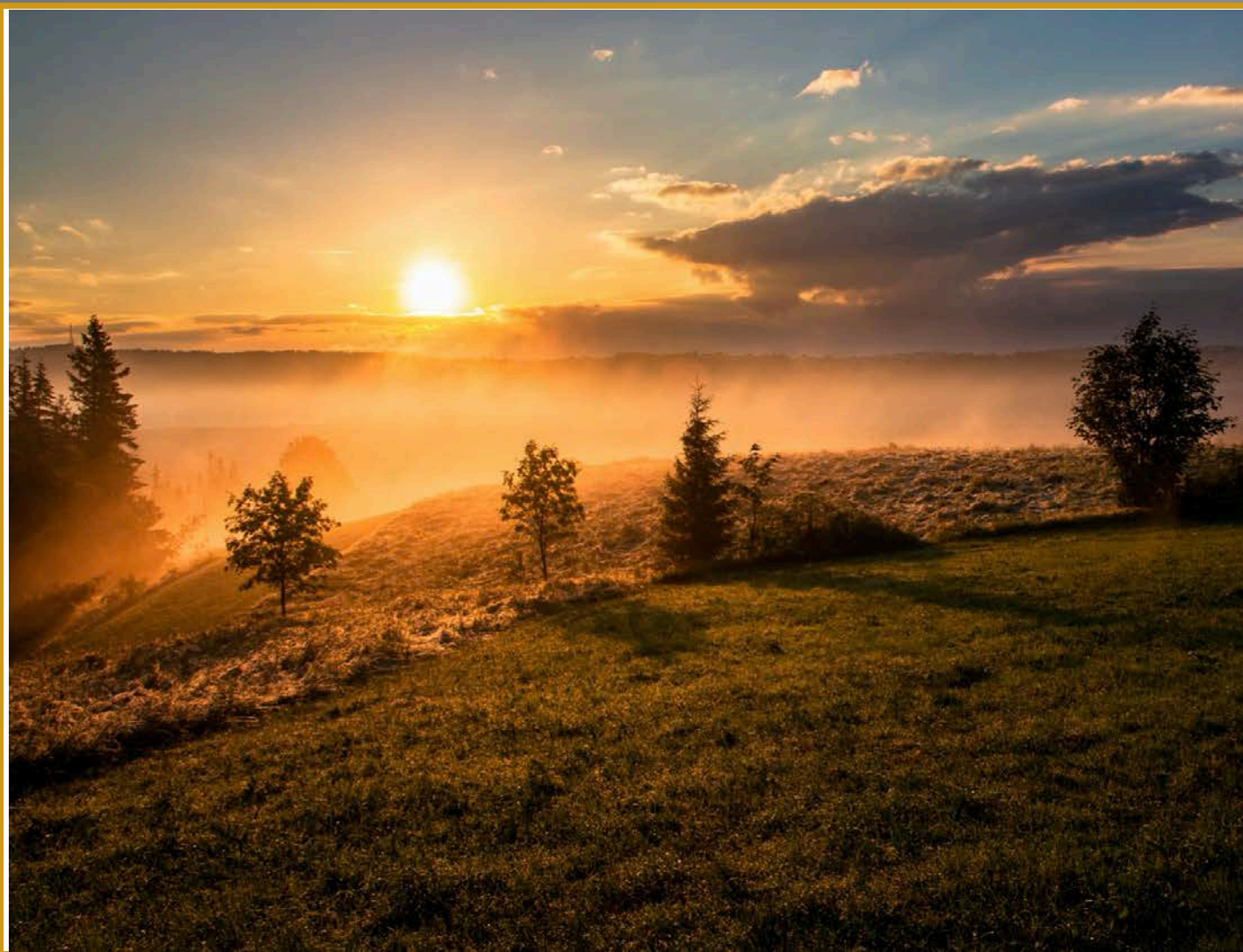
Self-monitoring day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date (MM/DD)														
Daily temperature* (degrees Celsius)	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
NO SYMPTOMS ✓														
Pay attention to your health. If you develop any symptoms write YES or NO below for each symptom daily.														
Chills														
Conjunctivitis (pink eye)														
Cough														
Diarrhoea (loose stool/poop)														
Fatigue (tired)														
Runny nose														
Short of breath or difficulty breathing														
Sore throat														
Other (add in notes) loss of appetite, loss of taste or sense of smell, nausea & vomiting, muscle aches, headache, new chest pain etc.														

NOTES:

Maaaring maging kapaki-pakinabang na itala araw-araw ang iyong mga sintomas. Kung lalala ang mga ito, tawagan ang iyong doktor o ang lokal na awtoridad sa kalusugan.

Tumawag kaagad sa 911 kung ikaw o ang isang tao sa iyong bahay ay nahihirapang huminga o magsalita, nakakaramdam ng matinding pananakit ng dibdib, lubos na nahihirapang gumising, nakakaramdam ng pagkalito, o nawawalan ng malay.





Tandaan, kahit na gumaling ka na, **dapat ka pa ring** sumunod sa mga rekomendasyon sa pampublikong kalusugan na nauugnay sa COVID-19 kabilang ang paghuhugas ng kamay at physical distancing.





Salamat sa pagkumpleto sa kursong ito at para sa lahat ng pagsisikap mo para magkaroon ng pagkain ang mga taga-Canada sa panahon ng pandemiko ng COVID-19.

Para sa pinakabagong impormasyon, bumisita sa:

canada.ca/coronavirus

