

COVID-19

NOVEL CORONAVIRUS

Pamublikong Kalusugang Factsheet



Paano Alagaan ang Taong may COVID-19 sa Bahay

Karamihan ng mga taong magkakasakit ng COVID-19 ay magkakaroon ng banayad na sintomas at dapat magpagaling sa bahay. Ang pag-aalaga sa bahay ay makakatulong na mapahinto ang pagkalat ng COVID-19. Kung inaalagaan mo ang, o nakatira ka kasama ng taong na-diagnose na may COVID-19 at mabuti naman ang pakiramdam para magpagaling sa bahay, sundin ang gabay na ito para protektahan ang sarili mo at ibang tao sa bahay, pati na ang nasa inyong komunidad.

Paano ko susuportahan ang miyembro ng aking pamilya o roommate sa bahay?

Ang taong may COVID-19 ay dapat mag-self-isolate. Nangangahulugan ito na hindi sila makakaalis sa bahay nila maliban kung kailangan nila ng agaran o emergency na medikal na pangangalaga. Kailangan nilang ma-isolate mula sa lahat ng ibang tao sa bahay, kasama ang mga alagang hayop. Kung posible, dapat silang manatili sa hiwalay na kuwarto o sa hiwalay na palapag at gamitin ang sarili nilang banyo. Kung kailangang makigamit ang tao ng banyo, regular na i-disinfect ang mga surface na nahipo nang madalas (hal., toilet, gripo, mga tap, hawakan ng pintuan, mga switch ng ilaw, atbp.).

Tanging isang tao lang ang dapat mag-alaga sa taong may COVID-19. Ang mga taong nasa mas mataas na peligro ay dapat iwasang alagaan ang, o magkaroon ng malapitang kontak sa may sakit na tao. Kasama dito ang mga taong 60 taong gulang at mas matanda, ang mga may mahihinang immune system o mga may sumasailalim na problema sa kalusugan. Para mabawasan ang potensiyal na pagkalat ng COVID-19 sa bahay, makakatulong ang mga opisyal ng pamublikong kalusugan na makahanap ng alternatibong akomodasyon para sa taong may sakit, o sa miyembo ng bahay na maaaring nasa mas mataas na peligro ng mga seryosong komplikasyon mula sa COVID-19. Para sa higit pang impormasyon, ang taong may COVID-19 ay dapat makipag-usap sa kanilang opisyal sa pamublikong kalusugan, o kontakin ang Health Links -- Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257).

Kokontakin ng pampublikong kalusugan ang taong may COVID-19 minsan bawat araw para masuri ang kanilang temperatura, sintomas, kabutihan ng kalagayan at tumutugon sa anumang mga tanong o alalahanin. Ang taong may COVID-19 ay dapat magpatuloy na mag-self-isolate nang 10 araw man lang mula sa simula ng mga sintomas nila hanggang wala na silang lagnat at nagsimulang bumuti ang mga ibang sintomas. Sasabihin sa kanila ng iyong pampublikong kalusugang opisyal kung kailan sila makakahintong mag-isolate. Dapat manatili ang mga pag-iingat sa buong panahong ito hanggang mapayuhan na maaaring ihinto ang self-isolation.

Kung ang taong may COVID-19 ay magsimulang lumala ang pakiramdam o nahihirapang huminga, tumawag sa:

- Health Links -- Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257). Tutulungan ka ng nurse na malaman kung o kung hindi kailangan ang medikal na pagtatasa.
- **911, kung ito ay emergency.**

Mahalagang humingi ng medikal na atensiyon nang maaga para makuha ang kailangan nilang pag-aalaga.

Bilang caregiver ng taong may COVID-19, paano ko mapapababa ang peligrong magkasakit?

Ang taong inaalagaan mo ay dapat makagawa ng karamihan sa sarili nilang pag-aalaga (tingnan ang Factsheet - [Isolation para sa Mga Symptomatic na Indibiduwal na Nagpapagaling sa Bahay](#)); hosubalit, maaaring paminsan-minsan ay kailanganin ng tao ng tulong. Bilang caregiver, mapoprotektahan mo ang sarili mo sa pamamagitan ng:

- Madalas na linisin ang mga kamay mo. Paghugas gamit ang sabon at mainit-init na tubig ng 15 minuto man lang at lubusang tuyuin ang mga kamay mo. Makakagamit ka rin ng alcohol -based na hand sanitizer.
- Iwasan ang direktang kontak sa mga body fluid, partikular ang mga secretion na mula sa bibig at ilong tulad ng laway, ubo at pagbahing.
- Pagsuot ng tamang personal protective equipment.
 - Kung kailangan na nasa dawalang metro ang layo mo (anim na talampakan) ng may sakit na tao, dapat pareho kayong magsuot ng medical mask. Ang mga caregiver ay dapat magsuot ng proteksiyon ng mata (hindi sapat ang proteksiyon na binibigay ng salamin). Hugasan ang mga kamay mo matapos ang kontak sa may sakit na tao.

- Magsuot ng disposable gloves, isang medical mask at proteksiyon ng mata kapag nagbibigay ng pag-aalaga na mailalagay ka sa kontak sa kanilang bodily fluids (hal. uhog, plema, suka, ihi, tae).
- Gamitin nang ligtas ang pamproteksiyong kagamitan.
 - Hindi dapat ilagay ang mga face mask sa mga batang mas bata sa edad na 2, sinumang nahihirapang huminga, o sinumang hindi makakapagtanggal ng mask nang walang tulong.
 - **Kapag nagsusuot ng pamproteksiyong kagamitan**, dapat mo munang hugasan ang mga kamay mo o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer (60 porsiyento man lang ng alcohol).
 - Isuot muna ang mask sa pagkabit nito sa paligid ng mga tainga mo o pagtali nito sa likod ng ulo mo; pagkatapos ay ayusin ito sa pagkurot ng bridge ng ilong mo at hatakin ang ilalim sa ibaba ng baba mo. Pagkatapos ay magsuot ng proteksiyon ng mata at guwantes.
 - **Kapag inaalís ang pamproteksiyong kagamitan**, alisin ang guwantes mo, linisin ang mga kamay mo, pagkatapos ay alisin ang proteksiyon ng mata mo at panghuli, ang iyong mask. Linisin muli ang mga kamay mo.
 - Mabuting linisin ang mga kamay mo matapos ang lahat ng kontak.
- Maingat na pamamahala sa basura mula sa taong may COVID-19.
 - Ang basura (hal., mga tisyu, gamit na mask, atbp.) ay dapat itapon sa basurahan na may linyang plastic bag.
 - Para itapon ang basura, itali ang garbage bag at itapon kasama ng ibang basura ng bahay. Subukang huwag hipuin ang mukha mo o hipuin nang direkta ang basura.
 - Hugasan ang mga kamay mo o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer matapos pamahalaan ang basura sa bahay.
- Maingat na paglalaba para sa taong may COVID-19.
 - Magsuot ng disposable gloves at medical mask kapag pinamamahalaan ang maduming labada ng may sakit na tao.
 - Iilagay ang maduming labada sa laundry bag o basket na may linyang plastic bag. Huwag alugin.
 - Ang damit at kobrekamang pag-aari ng may sakit na tao ay maaaring labhan nang kasama ang ibang labada.
 - Gumamit ng regular na sabong panlaba at ayuwin ang iyong washing machine para i-sanitize o mainit. Ang labada ay dapat lubos na matuyo.

- Alisin ang guwantes mo, linisin ang mga kamay mo at alisin ang mask mo at linisin muli ang mga kamay mo.
- Kung ang lalagyan ng labada ay direktang madikit sa maduming labada ng may sakit na tao, i-disinfect ito ng diluted na bleach solution.

Paano ko mapapababa ang peligrong kumalat ang COVID-19 sa ibang tao sa bahay?

- Linisin at i-disinfect ang mga lugar na madalas nahahawakan nang dalawang beses man lang bawat araw, o mas madalas kung kailangan (hal., mga toilet, gripo, lababo, countertop, mesa, switch ng ilaw, hawakan ng pintuan, electronics, mga remote control, atbp.).
- Kapag naglilinis at nagdi-disinfect, siguruhing:
 - Magsuot ng disposable gloves.
 - Linisin ang lugar o gamit ng **sabon at tubig** kung madumi ito. **Pagkatapos, gumamit ng disinfectant ng bahay.**
- Siguruhing sundin ang mga tagubilin sa label para masiguro na ginagamit mo nang ligtas ay mabisa ang produkto. Maraming produkto angnagrerekomenda na panatiliing basa ang surface ng ilang minuto para patayin ang mga mikrobyo. Marami rin ang nagrerekomendang magsuot ng guwantes, siguruhin na ang espasyo ay may maayos na bentilasyon, at punasan o hugasan ang bagay o surface matapos gamitin.
 - Ang mga disinfectant ay dapat maglaman ng 70 porsiyento man lang na alcohol, o maklasipika bilang nakarehistro sa EPA na disinfectant ng bahay. Mmakakagawa ka ng sarili mong disinfectant sa paghalo ng 20 ml (apat na kutsarita) na bleach sa isang litro ng tubig. Ang disinfectant ay dapat manatili sa surface ng isang minuto.
 - Hugasan ang mga kamay mo gamit ang sabon at mainit-init na tubig ng 15 segundo man lang kapag tapos na o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.
- I-flush ang mga toilet na nakababa ang takip.
- Iwasang maghiraman ng mga personal na gamit (hal. mga sipilyo, tuwalya, bimpo, kobrekama, sigarilyo, mga hindi nahugasang kubyertos, mga inumin, telepono, computer o ibang electronic na device).
- Iwasang maghiraman ng pagkain o inumin.
- Buksan ang bintana, kung pwede dahil sa panahon.

Anong mga supply ang kailangan ko para alagaan ang tao sa bahay?

- mga medikal o procedural mask
- mga disposable gloves
- proteksiyon sa mata
- thermometer
- mga gamot na pampababa ng lagnat
- tubig sa gripo
- sabon para sa kamay
- alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng 60 porsiyento man lang ng alcohol
- mga tisyu
- lalagyan ng basura na may plastic liner
- regular na produktong panlinis ng bahay
- disinfectant na binili sa tindahan, o kung wala, bleach at hiwalay na lalagyan para ma-dilute
- alcohol (70 porsiyento) na prep wipe
- regular na sabong panlaba
- sabong panghugas ng pinggan
- mga disposable paper towel

Ano ang magagawa ko para mahinto ang pagkalat ng COVID-19 sa labas ng bahay ko?

Kung inaalagaan mo ang isang miyembro ng pamilya o roommate, iwasan ang kontak sa ibang mga tao. Mag-self-isolate (quarantine) at subaybayan ang sarili mo para sa anumang senyales ng sakit (hal., lagnat / pangangatog, ubo, masakit na lalamunan/ malat na boses, kakapusan ng paghinga, kawalan ng panlasa o pang-amoy, o kung sumuka ka o nagtae ng mahigit sa 24 na oras, o mga ibang sintomas na nakalista sa COVID-19 screening tool) ng 14 na araw mula sa huli mong alam na malapitang kontak.

Gumamit ng delivery o pick-up na serbisyo, o ipadala sa mga kaibigan at miyembro ng pamilya ang mga grocery at supply sa harapang pintuan niyo para maiwasan ang malapitang kontak sa mga ibang tao.

Huwag pahintulutan ang mga bisita habang nag-aalaga ng miyembro ng bahay na may COVID-19. Kanselahin o abisuhan ang sinumang tagapaglaan ng serbisyo na regular na pumupunta sa bahay niyo na may sakit ang isang miyembro ng bahay, may COVID-19, o naghihintay ng mga resulta ng test. Kasama dito ang mga home care worker, occupational therapist, physiotherapist, social worker, atbp. Tatalakayin ng mga tagapaglaan ng serbisyo kung paano pinakamahusay na makakapagbigay ng pag-aalaga sa panahong ito.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19:

- Kausapin ang inyong pampublikong kalusugang nurse.
- Tumawag sa Health Links-- Info Santé sa Winnipeg sa **204-788-8200**; toll free saanman sa Manitoba **1-888-315-9257**.

Pumunta sa:

- COVID-19 website ng pamahalaan ng Manitoba sa www.gov.manitoba.ca/covid19/
- COVID-19 website ng Pamahalaan ng Canada:
www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html