

Novel Coronavirus (COVID-19): Self-Isolation (Pagbubukod sa sarili)

Factsheet ng Pampublikong Kalusugan

Noong Disyembre 2019, may novel (bago) coronavirus (COVID-19) na kinumpirma sa Wuhan, Tsina. Patuloy na nagbabago ang sitwasyon, na may mga kaso ng COVID-19 na naulat sa mga bansa sa labas ng Tsina, kasama ang Canada at Estados Unidos.

Maaaring nalantad ka sa COVID-19, sa pamamagitan ng direktang kontak sa may sakit na tao o sa mga kamakailan mong pagbiyahe.

Samakatuwid, hinihiling sa iyong ibukod ang sarili mo at subaybayan ang sarili mo para sa mga sintomas na hanggang 14 na araw.

Ano ang ibig sabihin ng self-isolation o pagbubukod sa sarili?

Ang ibig sabihin ng self-isolation ay pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan maaari mong mahawa ang mga ibang tao. Makakatulong itong mapigilan ang pagkalat ng mga impeksiyon. HUWAG dumalo sa mga aktibidad o salu-salo na maaaring mapalapit ka sa mga ibang tao. Kasama dito ang trabaho, paaralan, at unibersidad, pampublikong transportasyon (eroplano/bus/taxi/carpool), mga pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan, mga pasilidad na batas sa pananampalataya (simbahan), mga grocery store o restawran, mga shopping mall, sporting event, concert at mga birthday party.

Dapat mong limitahin ang kontak mo sa mga taong maliban sa mga miyembro ng pamilya o mga indibiduwal na kasama mo sa biyahe. Kung nasa bahay ka kung saan hindi nalantad ang mga tao, bawasan ang malapitang kontak sa mga ibang miyembro ng tahanan niyo sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan maaaring may malapitan kang kontak. Magpadala sa mga kaibigan ng mga grocery at supply o gumamit ng serbisyo ng pag-deliver o pag-pick-up.

Magtanong sa Health Links–Info Santé kung may mga tanong ka tungkol sa self-isolation. At, kung may tagapaglaan ka ng serbisyo na regular na pumupunta sa bahay niyo para magbigay ng kailangang pangangalaga o tulong sa iyo o miyembro ng pamilya (hal. home care), dapat silang abisuhan.

Bakit ako pinapa-self-isolate?

Ang self-isolation ay ginagamit para mapababa ang pagkakatong makahawa ng sakit sa mga ibang tao. Kapag nalantad ka sa sakit, may panahon sa pagitan ng pagkalantad at kung kailan magsisimulang sumama ang pakiramdam mo. Tinatawag itong panahon ng incubation. May maliit na pagkakataon na maikakalat mo ang mga mikrobyo sa mga araw bago sumama ang pakiramdam mo. Ang mga taong nasa mataas na peligrong malantad sa sakit ay pinapa-self-isolate.

Paano ko sariling susubaybayan ang aking mga sintomas?

Para sariling subaybayan ang mga sintomas mo, dapat mong kunin ang temperatura mo ng dalawang beses bawat araw, sa umaga at sa gabi, gamit ang digital na thermometer sa bibig (oral). Hindi ka dapat kumain, uminom, manigarilyo at/o ngumuya ng gum ng 30 minuto bago kunin ang iyong temperatura. Huwag uminom ng acetaminophen (hal. Tylenol®) o ibuprofen (hal. Advil®) sa 14-na araw ng panahon ng self-isolation MALIBAN kung pinayo ito ng iyong tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan. **Ang Form sa Sariling Pagsubaybay ng Temperatura** Ang (www.manitoba.ca/health/coronavirus/providers.html) na maaaring natanggap mo mula sa isang Pampublikong Kalusugang Nurse ay makakatulong sa iyong subaybayan ang at itala ang iyong temperatura, at anumang ibang sintomas na maaaring maranasan mo sa 14-na araw na panahon ng self-isolation.

Walang mga partikular na paggamot para sa sakit ng coronavirus. Karamihan ng mga taong may COVID-19 ay gagaling nang kusa. Subalit, ang ilang tao ay maaaring mangailangan ng medikal na paggamot.

Novel Coronavirus (COVID-19): Self-Isolation

Ano ang gagawin ko kung magsimula akong magkaroon ng sintomas?

Kung magkaroon ka ng mataas na lagnat na mas mataas sa 38.0°C (100.4°F), ubo, paghingal, hirap sa paghinga o anumang ibang sintomas sa anumang oras sa 14-na araw na panahon ng self-isolation, tumawag sa Health Links–Info Santé bago pumunta sa lokal mong sentro ng agarang pangangalaga o emergency department, o tumawag sa 911 kung emergency ito. Pagdating mo, bibigyan ka ng maisusuot na mask at ibubukod ka para mapababa ang pagkakataon na maikalat ang virus sa mga ibang tao.

Kung makaranas ka ng ibang banayad na sintomas, tulad ng masakit na lalamunan o tumutulung sipon, makipag-usap sa pampublikong kalusugang nurse o tumawag sa Health Links–Info Santé.

Dapat mo ring iwasang makontak ang mga alagang hayop na nakatira sa tahanan niyo dahil posible silang magkasakit.

Mada-diagnose ng tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan ang COVID-19 batay sa mga sintomas mo at mga pagsusuri sa laboratoryo.

Ano pa ang magagawa ko para mahinto ang pagkalat ng COVID-19?

Maaaring kumalat ang virus sa pamamagitan ng malapitang kontak sa may sakit na taong umuubo o bumabahing. Maaari ka ring makakuha ng COVID-19 sa paghipo sa mga bagay na kontaminado ng virus at paghipo sa iyong bibig, mata o ilong.

Kasama sa mga karaniwang pamamaraan sa pagpigil ay ang regular na paghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 15 segundo. Siguruhing tuyunin nang lubos ang mga kamay mo. O, maaari kang gumamit ng alcohol-based na panlinis ng kamay kung hindi naman nakikitang madumi ang mga kamay mo. Espesyal na mahalagang linisin ang mga kamay mo:

- Matapos umubo o bumahing
- Kapag nag-aalaga ng may sakit na tao
- Bago, habang o matapos kang maghanda ng pagkain
- Bago kumain
- Matapos magbanyo
- Kapag nakikitang madumi ang mga kamay

Dapat mo ding takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo at bumabahing, o maaari kang umubo o bumahing sa manggas mo. Itapon ang mga gamit na tisyu sa basurahan at hugasan agad ang mga kamay mo, o gumamit ng alcohol-based na panlinis ng kamay.

Iwasang maghiraman ng pambahay at personal na gamit sa pangangalaga (hal. mga pinggan, tuwalya, unan, sipilyo, atbp.). Matapos gamitin ang mga bagay na ito, lubusan itong hugasan gamit ang sabon at maligamgam na tubig, ilagay sa dishwasher para malinis o hugasan sa inyong washing machine.

Sa ngayon, walang bakuna para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19:

Kausapin ang pampublikong kalusugang nurse (para sa listahan ng mga tanggapan ng pampublikong kalusugan, pumunta sa: www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html;

Tumawag sa Health Links–Info Santé sa Winnipeg sa 204-788-8200; toll free sa ibang lugar sa Manitoba 1-888-315-9257; o

Pumunta sa:

Coronavirus website ng Manitoba:
www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html

Coronavirus website ng Canada:
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>