

## Sakit na Coronavirus (COVID-19)

### Karaniwang mga Tanong tungkol sa COVID-19

Hanapin ang mga sagot sa ilan sa [mga pinakakaraniwang tanong tungkol sa COVID-19](#). Alamin kung paano ito kumakalat, kung gaano katagal inaabot upang lumabas ang mga sintomas pagkatapos ng pagkalantad at kung anong mga sintomas ang hahanapin. Alamin kung ano ang maaari mong gawin upang maiwasan ang COVID-19.

Ang sakit na Coronavirus (COVID-19) ay isang karamdaman na sanhi ng isang coronavirus. Ang COVID-19 ay kumalat sa buong mundo, kabilang ang British Columbia, at idineklara na isang pandaigdigang pandemya.

### Pagsusuri

Ang pagsusuri para sa COVID-19 ay inirerekomenda para sa sinuman na may sipon, trangkaso o parang mga COVID-na sintomas, kahit na mga banayad na sintomas lamang. Ang pagsusuri ay hindi kinakailangan kung ikaw ay walang mga sintomas. Hindi mo kailangan ang isang pagsasangguni o upang tumawag sa **8-1-1**. Alamin nang higit pa ang tungkol sa [pagsusuri at kung saan ka maaaring masuri](#).

### Mga Sintomas

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay kapareho sa ibang mga sakit sa paghinga kabilang ang trangkaso at karaniwang sipon. Ang ilang tao ay maaaring makaranas ng mga banayad na sintomas, habang ang mga iba ay magkaroon ng mas malubhang mga sintomas. Kung mayroon kang COVID-19, o sa palagay mo ay maaaring mayroon ka, tumulong na pigilin ang pagkalat nito sa mga iba sa pamamagitan ng paghihiwalay ng sarili mula sa pagsisimula ng iyong mga sintomas. Kung ikaw ay may sakit, manatili sa bahay.

Upang higit pang malaman ang tungkol sa mga sintomas ng COVID-19, ano ang gagawin kung masama ang iyong pakiramdam, at kung sino ang maaaring maging nasa mas mataas na panganib para sa mga komplikasyon, tingnan ang [Mga Sintomas ng COVID-19](#).

### Bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng impeksyon

Ang Coronavirus ay kumakalat mula sa isang taong nahawahan sa pamamagitan ng:

- Ang mga maliliit na patak ng paghinga ay kumakalat kapag ang isang tao ay umuubo o bumabahing
- Malapit na personal na kontak katulad ng paghihipo o pakikipagkamayan
- Paghihipo ng isang bagay o ibabaw na may virus doon, pagkatapos ay hinahawakan ang iyong bibig, ilong o mga mata bago maghugas ng iyong mga kamay

Mahalagang panatilihin ang halos 2 metrong layo mula sa isang taong may sakit, upang mabawasan ang paglanghap sa mga maliliit na patak kung sila ay umubo o bumahing.

Matuto nang higit pa kung paano [mabawasan ang iyong panganib ng impeksyon](#).

### Pagpapanatiling mababa ang paglilipat

#### Pisikal na pagdidistansiya

Ang pisikal na pagdidistansiya sa mga iba ay nagpapatuloy na maging mahalaga kapag nasa labas ng iyong bahay. Magpatuloy sa mga simpleng tip na ito upang makatulong na panatilihin mababa ang paglilipat ng COVID-19.

- Manatili sa bahay at panatilihin ang isang ligtas na distansiya mula sa pamilya kapag ikaw ay may sipon o mga sintomas ng trangkaso
- Regular na maghugas ng iyong mga kamay.
- Iwasan ang paghipo sa iyong mukha, mga mata, ilong o bibig.
- Magtakip ng iyong ilong o bibig kapag umuubo o bumabahing.
- Walang pakikipagkamayan o pagyakap sa labas ng iyong pamilya
- Panatilihin ang isang pisikal na distansiya na halos 2 metro sa pagitan mo at mga iba kapag ikaw ay nasa labas.

Upang higit pang malaman kung paano mo maaaring protektahan ang iyong sarili at mga iba, tingnan ang [Pisikal na Pagdidistansiya](#) sa Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC (BC Centre for Disease Control)

## Mga Maskara

Ang mga maskara ay gumaganap bilang isang pangharang at tumutulong mapigilan ang mga maliliit na patak mula sa pagkalat kapag ikaw ay nagsasalita, tumatawa, kumakanta, umuubo o bumabahing. Ang paggamit ng isang maskara kasama ng mga nasa itaas na mga pampigil na hakbang ay maaaring makatulong na protektahan ang mga nasa paligid mo.

### Hindi pangmedikal o telang maskara

Ang isang telang maskara ay maaaring makapigil sa mga maliliit na patak ng paghinga ng isang walang kamalayang taong nahawahan mula sa pagkakaroon ng kontak sa mga iba sa labas ng bahay. Ang pagsusuot ng hindi pangmedikal, telang maskara, o pantakip ng mukha ay kinakailangan sa lahat ng mga Britirish Columbian, 12 taong gulang o mas matanda, sa maraming mga pampublikong panloob na mga kapaligiran dahil ito ay maaaring makatulong na maprotektahan ka at yung mga nasa paligid mo. Ito ay dahil sa ang ilang mga tao ay maaaring magkalat ng virus kapag sila ay mayroong napakabanayad na mga sintomas o maaaring hindi nila alam na sila ay naimpeksyon. Ang mga hindi pang-medikal na maskara ay maaaring hindi kailanganin kung saan ang mga planong pangkaligtasan at mga hakbang sa COVID-19 tulad ng mga pangkat at mga pagsusuri ng kalusugan ay ginagamit tulad ng sa loob ng mga silid-aralan.

Ang mga taong hindi makapagsuot o mag-alis na mag-isa ng maskara ay hindi kasama.

**Huwag** maglagay ng isang maskara sa mukha o anumang pantakip kabilang ang mga visor at proteksyon sa mata sa mga sanggol na mas bata sa dalawang taong gulang.

### Mga Pangmedikal na maskara

Ang mga pangmedikal na maskara ay kinakailangan para sa mga pasyente, mga kliyente at mga bisita sa karamihan ng mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan. Sila rin ay inirerekomenda kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19 o ikaw ay nangangalaga para sa isang tao na may mga sintomas ng COVID-19.

Ang isang hindi pangmedikal na maskara o pantakip sa mukha ay maaaring gamitin para sa mga panahon na hindi ka makapagpanatili ng isang ligtas na distansiya mula sa mga iba, kagaya sa isang pampublikong transit.

Ang pagsusuot lamang ng isang telang maskara ay hindi makakaprotekta sa iyo mula sa COVID-19. Ipagpatuloy ang pagsasanay ng mga pampigil na hakbang tulad ng madalas na paghuhugas ng kamay, paglilinis at pagdidisimpekta ng iyong mga ibabaw at mga bagay at pisikal na pagdidistansiya hangga't maaari.

Upang matuto nang higit pa tungkol sa pagsusuot ng isang maskara at mga uri ng mga maskara, tingnan ang Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC (BC Centre for Disease Control): [Mga Maskara](#)

## Pananatiling malapit sa bahay

Ang pananatiling malapit sa bahay ay nakakatulong na bawasan ang pagkakataong kumalat ang COVID-19. Ang paghihiwalay ng sarili ay iniuutos pagkatapos ng isang internasyunal na paglalakbay. Matuto nang higit pa tungkol sa paglalakbay sa loob at labas ng Canada sa [Paglalakbay at COVID-19](#).

## Paghihiwalay ng sarili

Ang paghihiwalay ng sarili ay nangangahulugan na pananatili sa bahay at pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan ikaw ay maaaring magkaroon ng kontak sa mga iba at ay isang mahalagang hakbang sa pagpigil sa pagkalat ng sakit.

Kung nakatira ka sa parehong sambahayan na may isang taong may COVID-19 o may mga sintomas sa paghinga na nagsimula sa loob ng 14 na araw ng pagbabalik sa Canada, ikaw ay nasa mataas na panganib ng pagkalantad at pagkakalat ng impeksyon sa mga iba. Maghiwalay ng sarili sa bahay ng 14 na araw. Kung posible, manatili sa mga magkahiwalay na silid, matulog sa magkahiwalay na kama at gumamit ng mga magkahiwalay na banyo.

Sinuman na maaaring nalantad sa isang tao na may COVID-19 o ay bumalik mula sa internasyunal na paglalakbay ay dapat na maghiwalay ng sarili at magbantay para sa mga sintomas ng COVID-19 na maaaring magpakita hanggang sa 14 na araw pagkatapos ng pagkalantad sa virus.

Ang sinuman na may mga parang COVID na sintomas ay dapat maghiwalay ng sarili pagkatapos magsimula ang mga sintomas.

Upang matuto nang higit pa tungkol sa paghihiwalay ng sarili at kung sino ang dapat na maghiwalay ng sarili at pagtatapos, tingnan ang [Paghihiwalay ng sarili at COVID-19](#).

## Pagsusubaybay sa sarili

Ang pagsubaybay sa sarili ay nangangahulugan na pagbibigay ng pansin na mabuti sa iyong nararamdaman. Itala ang iyong temperatura at magbantay para sa anumang mga parang COVID na sintomas. Maaaring kailanganin mo ring tulungan ang mga bata o malapit na mga kontak na mas matanda o talamak ang sakit at nagsusubaybay ng sarili. Upang malaman kung anong mga sintomas ang hahanapin, tingnan ang:

- [Mga Sintomas ng COVID-19](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga sintomas](#)

Upang matuto nang higit pa tungkol sa pagsusubaybay ng sarili, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\) Paano magsubaybay ng sarili \(PDF 477KB\)](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pormularyo ng Pang-araw-araw na Pagsusubaybay ng Sarili para sa COVID-19 \(PDF 257KB\)](#)

## Mga pagkalantad sa publiko

Sa pagtaas ng mga panlipunang pakikipag-ugnayan sa ating mga komunidad, maaaring nag-aalala ka tungkol samga [pampublikong pagkalantad sa COVID-19](#). Para sa impormasyon tungkol sa mga pagkalantad ng komunidad mula sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan, tingnan ang:

- [Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations \(First Nations Health Authority\)](#)
- [Fraser Health](#)
- [Interior Health](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\)](#)

- [Northern Health \(Kalusugan ng Hilaga\)](#)
- [Vancouver Coastal Health](#)

Habang nagpapatuloy ang panlipunang pakikipag-ugnayan sa ating komunidad, maaaring nag-aalala ka rin tungkol sa ligtas na pakikipag-ugnayan. Upang matuto nang higit pa tungkol sa ligtas na pakikipag-ugnayan upang mabawasan ang panganib ng pagkalantad sa COVID-19, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pagpapalano ng Kaganapan](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mas Ligtas na mga Panlipunang Pakikipag-ugnayan](#)

## Panggamot

Walang espesipikong panggamot para sa COVID-19. Marami sa mga sintomas ay maaaring mapamahalaan sa bahay. Uminom ng maraming mga likido, kumuha ng maraming pahinga at gumamit ng isang humidifier o mainit na shower upang mapagaan ang isang ubo o masakit na lalamunan. Ang gamot sa labas ng kawnter (hal. Tylenol) ay maaaring gamitin upang mabawasan ang lagnat at mga sakit. Kung nagtatala ka ng iyong temperatura, gawin ito bago uminom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat o maghintay ng 4 na oras pagkatapos ng huling dosis.

Kapag bago ang isang sakit tulad ng COVID-19, walang bakuna hanggang makabuo ng isa. Ang mga posibleng bakuna ay nasa ilalim ng pagsisiyasat. Maaari itong magtagal upang makabuo ng isang bagong bakuna.

Ang karamihan ng mga tao ay gumagaling mula sa mga coronavirus nang mag-isa. Ang mga taong nagkakaroon ng mas malalang sakit ay maaaring mangailangan ng suportadong pangangalaga sa loob o labas ng ospital. Kung kailangan mong makipagkita sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, tawagan sila nang maaga upang makapag-ayos sila para ikaw ay masuri nang ligtas. Magsuot ng isang maskara upang maprotektahan ang iba.

Ang mga doktor at mga propesyunal na nars ay makukuha upang magbigay ng pangangalaga sa personal sa panahon ng COVID-19 na pandemya. Ang ilang mga opisina ay maaari ding mag-alok ng mga tipanan sa telepono o video. Kung kailangan mo ng pangangalaga, mangyaring kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung ikaw ay walang regular na tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, maaari mong gamitin ang [Direktoryo ng HealthLinkBC \(HealthLinkBC Directory\)](#) o tawagan ang **8-1-1** upang humanap ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong komunidad.

Kapag nakikipagkita sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, mangyaring sabihin sa kanila

- Ang iyong mga sintomas
- Saan ka naglalakbay o nakatira
- Kung nagkaroon ka ng malapit o matagal na kontak sa isang taong may sakit, lalo na kung sila ay may lagnat, ubo o nahihirapang huminga Para sa impormasyon sa maaari mong gawin kung may mga sintomas ka, tingnan ang [Mga Sintomas at COVID-19](#).

## Pangkaisipang Kalusugan

Ang COVID-19 na pandemya ay maaaring magdulot ng mga pakiramdam ng pagkalito, kalungkutan at pagkabalisa na mahirap na pamahalaan. Ito ay mga normal na damdamin kapag nahaharap sa kawalang katiyakan. Mas mahalaga ito kaysa dati na pangalagaan ang iyong pangkaisipang kalusugan at maging mabait sa iyong sarili. Matuto nang higit pa tungkol sa pangkaisipang kalusugan at COVID-19:

- [Pangkaisipang Kalusugan at COVID-19](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Kagalingan ng pangkaisipan sa panahon ng COVID-19](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Pag-aalaga ng Iyong Pangkaisipang Kalusugan](#) (PDF 371KB)

## Mga Bata, Kabataan at mga Pamilya

Ang pagiging magulang sa panahon ng pandemya ay maaaring maging mapaghamon. Kung ikaw ay buntis o nagpapasuso, maaaring mayroon kang mga katanungan tungkol sa iyong kalusugan at kalusugan ng iyong sanggol. Maaaring mayroon kang mga karagdagang alalahanin tungkol sa pagiging magulang habang ang iyong mga anak ay nananatili sa bahay. Matuto nang higit pa tungkol sa kalusugan ng sanggol at ina at pagtulong sa iyong mga anak na makayanan ang panahon ng pandemya:

- [Mga Bata, Kabataan at mga Pamilya sa Panahon ng COVID-19](#)

## Mga Gamot

Habang ang COVID-19 na pandemya ay umuusad, ginawa ang mga pagbabago sa mga paraan na maaaring magbigay ng gamot ang mga parmasyutiko. Kabilang dito ang pagbibigay ng mga muling-pagpunan at mga pang-emerhensiyang panustos ng mga iniresetang gamot. Ang mga parmasyutiko ay hindi maaring magbigay ng bagong gamot nang walang reseta. Upang higit pang malaman ang tungkol sa mga pagbabago sa mga serbisyo ng parmasya, bisitahin ang [Kolehiyo ng mga Parmasyutiko ng British Columbia \(College of Pharmacists of British Columbia\): Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#) na site.

## Mga Kapaki-pakinabang na Mapagkukunan

May maraming impormasyon tungkol sa COVID-19 at sa tugon ng lalawigan sa pandemya. Para sa isang listahan ng mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan na ginagamit namin sa HealthLinkBC **8-1-1** upang magbigay sa mga British Columbian ng impormasyon at payo sa kalusugan, tingnan ang [Mga Kapaki-pakinabang na Mapagkukunan para sa COVID-19](#).

Para sa impormasyon sa COVID-19 sa mga ibang wika, tingnan ang [Sinalin na Nilalaman ng Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\)](#) na pahina. Ang mga video ng American sign language ay makukuha din.

Kung mayroon kang mga alalahanin o mga tanong tungkol sa iyong kalusugan makipag-ugnay sa HealthLinkBC (**8-1-1**) sa anumang oras o makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

**Huling pinabago:** Nobyembre 25 2020

Ang impormasyon na ibinigay sa sakit na Coronavirus (COVID-19) Health Feature ay inangkop mula sa [BCCDC: Pagsusuri](#) at [BCCDC: Mga pahina ng mga sintomas](#), na-akses noong Setyembre 14, 2020.

---

Para sa karagdagang mga HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa BC bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.