

## Malusog na Pamumuhay Sa Panahon ng COVID-19

Sa panahon ng COVID-19 na pandemya, marami sa ating mga karaniwang gawain ay nagbago. Maaaring makita mo ito na mas mahirap na pamahalaan ang iyong kalusugan. Mas mahalaga kaysa sa dati na pag-isipan ang tungkol sa pananatiling aktibo at pagkain nang mabuti. Matuto tungkol sa pamamahala ng iyong kalusugan sa panahon ng pandemya.

Ang bagong impormasyon at ebidensiya tungkol sa Covid-19 ay laging lumilitaw. Nangangahulugan ito na ang mga rekomendasyon ay maaaring magbago batay sa mga kamakailang natagpuan o mga pinabago. Patuloy na siyasatin ang pahinang ito at ang mga mapagkukunan sa ibaba upang makita kung may anumang mga pagbabago sa mga rekomendasyon.

Alamin nang higit pa ang tungkol sa pananatiling malusog sa panahon ng pandemya.

### Pagkain nang Malusog sa Panahon ng COVID-19

Ang malusog na pagkain ay mahalaga sa pagpapanatiling malakas ng iyong sistema ng panlaban sa sakit at pagpapababa ng iyong panganib sa karamdaman at malalang sakit. Kung ikaw ay may isang kondisyon sa kalusugan, magpatuloy na sundin ang anumang mga rekomendasyon sa pagdidiyeta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalang pangkalusugan o rehistradong dietitian. Upang matuto nang higit pa tungkol sa pagkain ng malusog na pagkain, bisitahin ang:

- [Pagkain nang Maayos sa Panahon ng COVID-19 na pandemya](#)

### Pisikal Na Aktibidad Sa Panahon Ng COVID-19

Ang pisikal na aktibidad ay isang mahalagang bahagi ng pangkalahatang kalusugan. Maaari din itong makatulong sa iyo na mapamahalaan ang iyong stress sa panahon ng kasalukuyang COVID-19 na pandemya. Maraming mga tao ay nananatili sa bahay at kailangang maghanap ng mga paraan upang patuloy na makapag-ehersisyo. Maaari mong [matugunan ang mga rekomendasyon para sa pisikal na aktibidad](#) sa bahay nang walang espesyal na kagamitan o isang malaking lugar. Upang higit pang malaman ang tungkol sa pananatiling aktibo, bisitahin ang:

- [Pisikal na Aktibidad sa panahon ng COVID-19](#)

### Pag-iwas sa Pinsala

Ang mga pinsala ay isa sa mga pangunahing sanhi ng mga pagbisita sa silid pang-emerhensiya (emergency room). Marami sa mga pinsalang ito ay mahuhulaan at maaaring maiwasan. Sa panahon ng pandemya, mahalagang maging ligtas habang naggugugol ng oras sa loob ng bahay kasama ang pamilya o kapag lumalabas. Ang paggawa nito ay maaaring makabawas ng pagkakataon na ikaw o ang isang miyembro ng pamilya ay mapinsala. Para sa karagdagang impormasyon sa pag-iwas sa pinsala, tingnan ang:

- [Mga Mapagkukunan sa Pag-iwas sa Sakit at Pinsala](#)
- [Pag-iwas sa Pinsala](#)

## Pamamahala ng Talamak na mga Kondisyon sa Kalusugan sa Panahon ng COVID-19

Kung ikaw ay may isang talamak na kondisyon, lalong mahalaga na pangalagaan ang iyong kalusugan. Gumawa ng mga hakbang upang maiwasan na mahawahan ng COVID-19, at alamin kung ano ang gagawin kung mayroon kang mga sintomas. Ang malusog na pagkain at pananatiling aktibo ay maaaring makatulong sa iyo na manatiling malusog at maiwasan ang mga komplikasyon. Para sa impormasyon tungkol sa partikular na mga talamak na kondisyon at COVID-19, tingnan ang mga link sa ibaba:

- [Samahan ng Sakit sa Buto \(Arthritis Society\): COVID-19 at sakit sa buto](#)
- [Asthma Canada: Coronavirus \(COVID-19\) at Hika](#)
- [BCCDC: Impormasyon sa Covid-19 para sa may mga Talamak na Kondisyon sa Kalusugan](#)
- [Samahan para sa Baga ng British Columbia \(British Columbia Lung Association\): COVID-19](#)
- [Crohn's at Colitis Canada: COVID-19 at IBD](#)
- [Diabetes Canada: Mga Madalas na Itanong \(FAQ\) tungkol sa COVID-19 at diyabetes](#)
- [Puso at Stroke \(Heart & Stroke\): Coronavirus, sakit sa puso at stroke](#)
- [BC Renal Agency: Novel coronavirus \(COVID-19\) – Sakit Sa Bato](#)
- [Osteoporosis Canada: Ang Kalusugan ng Iyong Buto sa Panahon ng COVID-19](#)

## Paggamit ng Alkohol at Ibang Droga

Ang COVID-19 na pandemya ay nakapagdagdag ng pagkainip, stress at pagkabalisa para sa maraming tao. Ang mga panahong ito ng walang-katiyakan ay nakapaghantong sa iba na bumaling sa alkohol. Nadiskubre ng isang kamakailang ulat ng Canadian Centre on Substance Use at Addiction (CCSUA) - na ang mga Canadian na wala pang 54 na taong gulang ay nag-uulat na umiinom nang mas higit habang nasa bahay sa panahon ng pandemya. Ang CCSUA ay nagbibigay din ng praktikal na payo kung paano mabawasan ang mga panganib na nauugnay sa pag-inom. Tingnan ang sumusunod para sa patnubay kung paano mapapamahalaan ang stress at paggamit ng droga sa mga panahong ito ng kawalang-katiyakan:

- [Sentro ng Canada sa Paggamit ng Droga at sa Pagkagumon \(Canadian Centre on Substance Use and Addiction\): Mga Patnubay ng Canada sa Mababang-Panganib na Pag-inom ng Alkohol \(Canadian Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines\) \(PDF, 614KB\)](#)
- [Sentro ng Canada sa Paggamit ng Droga at sa Pagkagumon \(Canadian Centre on Substance Use and Addiction\): Pagkaya ng Stress, Pagkabalisa, at Paggamit ng Droga sa Panahon ng Covid-19](#)
- [Sentro ng Canada sa Paggamit ng Droga at sa Pagkagumon \(Canadian Centre on Substance Use and Addiction\): Pamamahala ng Stress, Pagkabalisa at Paggamit ng Droga sa Panahon Ng Covid-19: Isang Mapagkukunan para sa mga Tagapagbigay ng Pangangalagang Pangkalusugan](#)
- [Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga](#)

## COVID-19 at Pagtatalik

Ang COVID-19 na virus ay natagpuan sa laway, mga likido ng paghinga, ihi at mga dumi. Habang ang virus, na kinikilala bilang SARS-CoV-2, ay hindi natuklasan sa likido ng ari ng babae, ito ay natuklasan sa semilya at ang karagdagang pananaliksik ay kinakailangan upang matukoy kung ang virus ay maaaring sekswal na mailipat. Ang virus ay maaaring maikalat sa mga tao na nasa loob ng 2 metro (halos 6 na talampakan) ng isang tao na naimpeksyon kapag ang taong iyon ay umuubo o bumabahing. Maaari din itong maipasa sa pamamagitan ng paghihipo ng mga kontaminadong ibabaw at pagkatapos paghihipo ng

mukha, mga mata, ilong, o bibig. Ikaw ang iyong pinakaligtas na kapareha sa pagtatalik, at ang iyong susunod na pinakaligtas na (mga) kapareha sa pagtatalik ay ang (mga) taong nakatira sa iyo.

Kung maayos ang pakiramdam mo at walang mga sintomas ng COVID-19, ikaw ay maaari pa ding makipagtalik. Kung nararamdaman mong ikaw ay may sakit, laktawan ang pakikipagtalik. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang:

- [BCCDC: COVID-19 at pagtatalik](#)

## Paninigarilyo at Pag-vaping

Ang paninigarilyo ay nagdaragdag ng iyong panganib sa mga problemang pangkalusugan tulad ng sakit sa puso at kanser sa baga. Inilalagay ka din nito sa panganib ng mga komplikasyon mula sa COVID-19. Ang paghinto sa paninigarilyo ay maaaring makapagpabuti ng iyong kalusugan at bawasan ang mga pagkakataon na mamatay mula sa mga sakit na ito. Upang malaman ng higit pa ang tungkol sa paninigarilyo, bisitahin ang:

- [BCCDC: Vaping, Paninigarilyo at COVID-19](#)
- [Talamak na Nakakahadlang sa Sakit sa Baga \(Chronic Obstructive Lung Disease\)](#)
- [Tumigil sa Paninigarilyo](#)
- [Pag-vaping](#)

## Pagiging Magulang sa Panahon ng COVID-19

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 mainip ang mga bata at sabik sa mga kaibigan. Maaari silang matakot tungkol sa mga kamakailang pagbabago at mga pagbabawal. 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 at COVID-19](#)

**Huling pinabago:** Mayo 28, 2020

Ang impormasyon na ibinigay sa Malusog na Pamumuhay Sa Panahon ng COVID-19 na Tampok sa Kalusugan ay hinango mula sa [BCCDC: COVID-19 at Pagtatalik](#) na pahina, na nakuha noong Mayo 27, 2020.

---

Para sa karagdagang 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 B.C. 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.