

Sakit na Coronavirus (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.

Plano ng Pagbabakuna sa COVID-19 ng B.C.

Ang Plano sa Pagbabakuna sa COVID-19 ng B.C. ay idinisenyo upang iligtas ang mga buhay at pigilan ang pagkalat ng COVID-19. Upang malaman nang higit pa ang tungkol sa mga bakuna ng COVID-19, kabilang ang mga paksang tulad ng proseso ng pag-apruba ng bakuna at plano ng B.C. para sa pamamahagi ng bakuna, tingnan ang [Pagbabakuna sa COVID-19](#).

Para sa mga serbisyo at impormasyon sa COVID-19 na hindi nauugnay sa kalusugan, tumawag sa 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319). Ang serbisyo ay makukuha ng alas 7:30 ng umaga hanggang alas 8 ng gabi.

Mga Sintomas

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:

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

Paghihiwalay ng Sarili at COVID-19

Ang paghihiwalay ng sarili ay nangangahulugan na pananatili sa bahay at pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan maaari kang magkaroon ng kontak sa mga iba. Ito ay isang mahalagang hakbang sa paghihinto ng pagkalat ng sakit. Kung mayroon kang mga sintomas at nasuring positibo para sa COVID-19, maaari mong pangasiwaan ang iyong sakit katulad ng kung paano mo pinangangasiwaan ang iba pang mga impeksyon sa paghinga tulad ng impluwensa (trangaso). Manatili sa bahay kung may sakit ka at gumawa ng mga hakbang sa pag-iwas upang limitahan ang pagkalat ng impeksyon. Mayroong ilang mga kadahilanan kung bakit ikaw ay dapat o maaaring kailangan na ihiwalay ang sarili. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghihiwalay ng sarili:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Paghihiwalay ng Sarili at Pagsusubaybay sa Sarili](#)
- [Pamahalaan ng Canada: COVID-19 - Pagpigil at mga panganib](#)

Pagsusubaybay sa sarili

Ang pagsusubaybay sa sarili ay nangangahulugan na pagbibigay ng pansin na mabuti sa iyong nararamdaman. Dapat na regular na subaybayan ng bawat isa ang mga sintomas ng COVID-19, kahit na banayad. Itala ang iyong temperatura kung nararamdaman mo ang panginginginig o sinat. Maaaring kailanganin mo ring tulungan ang mga bata o malapit na mga kontak na mas matanda o talamak ang sakit at nagsusubaybay ng sarili.

Matuto nang higit pa tungkol sa kung sino ang kailangang magsubaybay sa sarili sa [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Center for Disease Control\): Paghihiwalay ng Sarili at Pagsusubaybay sa Sarili](#).

Pagsusuri

Inirerekomenda ang pagsusuri para sa COVID-19 kapag ang isang positibo o negatibong resulta ay magpapabatid ng mga desisyon tungkol sa paggamot o pangangalaga.

Inirerekomenda ang pagsusuri para sa mga taong may mga sintomas ng COVID-19 at kung sino:

- naospital (anumang edad)
- buntis
- nasa panganib ng mas malalang sakit at [kasalukuyang karapat-dapat para sa paggamot](#)

Upang malaman ng higit pa ang tungkol sa pagsusuri, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Kailan kukuha ng isang pagsusuri sa COVID-19](#)
- [Pagsusuri \(COVID\)](#)

Paggagamot

Mayroong ilang mga partikular na paggagamot na makukuha para sa COVID-19, para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga Paggagamot](#).

Upang malaman kung ang paggamot ay maaaring tama para sa iyo, bisitahin ang [Mga Paggagamot sa COVID-19 ng Pamahalaan ng British Columbia](#) na pahina.

Ang karamihan ng mga taong mayroong COVID-19 ay gagaling na mag-isa. Pumunta sa [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Kung mayroon kang COVID-19](#) na pahina para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano pamahalaan ang iyong mga sintomas kapag nasuri kang may COVID-19.

Mayroong mga doktor at mga propesyunal na nars 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 nagpapatingin 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 mayroon silang lagnat, ubo o kahirapan sa paghinga

Para sa karagdagang impormasyon sa ano ang maaari mong magawa kung mayroon kang mga sintomas, tingnan ang [Mga Sintomas ng COVID-19](#).

Bawasan ang Iyong Panganib na Magkaroon ng Impeksyon

Marami kaming mga kagamitan, gaya ng mga bakuna, mga paggagamot, at sarili naming mga aksyon na maaaring maprotektahan kami mula sa mga epekto ng COVID-19.

Ang mga kagamitang ito ay makakatulong sa lahat na maging mas ligtas mula sa COVID-19 at iba pang mga sakit, at mas mahalaga ang mga ito kung mas mataas ang panganib na magkaroon ka ng malubhang sakit mula sa COVID-19.

[Gamitin ang toolkit na ito](#) upang magpasya kung paano at kailan gagamitin ang mga kagamitang ito.

Habang nagpapatuloy ang panlipunang pakikipag-ugnayan sa ating komunidad, maaaring nag-aalala ka rin tungkol sa ligtas na pakikipag-ugnayan. Matuto nang higit pa tungkol sa ligtas na pakikipag-ugnayan upang mabawasan ang panganib sa [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit sa BC \(BC Centre for Disease Control\): Mas Ligtas na mga Panlipunang Pakikipag-ugnayan](#).

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

Pagbibiyahe at COVID-19

Para sa pinakahuling impormasyon ng pagpapayo sa paglalakbay, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Paglalakbay](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Payo at mga pagpapayo sa patutunguhan](#)

Matagal na COVID

Kung mayroon ka pa ring mga sintomas ng higit sa tatlong buwan pagkatapos ng iyong unang pagkakasakit, maaaring nakakaranas ka ng post (pagkatapos ng) COVID, o matagal na COVID. Ang [Panlalawigang Awtoridad ng mga Serbisyo sa Kalusugan \(Provincial Health Services Authority\): Nag-aalok ang Post-COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network](#) ng klinikal na pangangalaga, edukasyon (mga online na pilyego ng pagkukunan at video), at pagkuha sa mga pagkakataon sa pagsasaliksik upang suportahan ang iyong paggaling.

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:

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

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. Malaman nang higit pa ang tungkol sa [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 mga gamot. Ang mga parmasyutiko ay hindi maaring magbigay ng bagong gamot nang walang reseta. Upang malaman nang higit pa 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 \(COVID-19\)](#).

Mga Kapaki-pakinabang na Mapagkukunan

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

Para sa impormasyon sa COVID-19 sa ibang mga wika, tingnan ang:

- [Pamahalaan ng British Columbia: impormasyon tungkol sa COVID-19 sa mga karagdagang wika](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Isinalin na Nilalaman](#)

Ang mga video ng American sign language ay makukuha din.

Kung mayroon kang mga alalahanin o mga katanungan tungkol sa iyong kalusugan, kontakin ang HealthLink BC (**8-1-1**) sa anumang oras o makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Huling pinabago: Nobyembre 17, 2022

Ang impormasyon na ibinigay sa Tampok na Pangkalusugan sa Sakit na Coronavirus (COVID-19) ay inangkop mula sa [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pagsusuri](#), [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga Sintomas](#), [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga Maskara](#), [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Paglalakbay](#), [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Bakuna sa COVID-19, Pamahalaan ng Canada: Paglalakbay, pagsusuri, at mga hangganan](#) at [Pamahalaan ng Canada: Mga manlalakbay na nabakunahan sa COVID-19 na pumapasok sa Canada](#) na mga pahina, na-akses ng Oktubre 24, 2022.

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalín ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.