



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 apat na yugtong plano ng pagbabakuna ng BC ay kasalukuyang isinasagawa, na inuunang bakunahan ang mga mahihinang miyembro. 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 para sa pamamahagi ng bakuna ng B.C., 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.

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.

Mga Pagkalantad sa Publiko

Sa pagdaragdag ng mga panlipunang pakikipag-ugnayan sa ating mga komunidad, maaaring nababahala ka sa mga paglantad sa publiko, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC: Mga Pagkalantad ng Publiko sa COVID-19](#).

Para sa impormasyon tungkol sa mga pagkalantad sa komunidad mula sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan, tingnan kung ano ang [Naroon sa Iyong Lugar na mga Alerto sa Pamublikong Kalusugan](#) na pahina.

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

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 kailangan kung wala kang mga sintomas. Hindi mo kailangan ang isang pagsasangguni o tumawag sa **8-1-1**. Alamin nang higit pa ang tungkol sa [pagsusuri at kung saan ka maaaring masuri](#).

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. Mayroong ilang mga kadahilanan kung bakit ikaw ay dapat o maaaring kailangan na ihiwalay ang sarili. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghiwalay ng sarili:

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

Pagsusubaybay sa sarili

Ang pagsusubaybay 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 ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga sintomas](#)

Upang malaman nang higit pa ang tungkol sa pagsusubaybay sa sarili, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pormularyo ng Pang-araw-araw na Pagsusubaybay ng Sarili para sa COVID-19 \(PDF 257KB\)](#).

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 [Mga Sintomas ng COVID-19](#).

Bawasan ang Iyong Panganib na Magkaroon ng Impeksyon

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

Pagpapanatiling Mababa ang Paglilipat

Pisikal na pagdidistansiya

Upang malaman nang higit pa ang tungkol sa kung paano mapoprotektahan ang iyong sarili at mga iba, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pisikal na Pagdidistansiya](#).

Mga Maskara

Ang mga maskara ay gumaganap bilang isang pangharang at tumutulong na pigilan ang mga 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.

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](#)

Pagbibiyahang COVID-19

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

- Pamahalaan ng British Columbia: Pagbibiyahang COVID-19
- Pamahalaan ng Canada: Pandemya ng COVID-19 sa lahat ng mga bansa: iwasan ang hindi kailangang paglalakbay sa labas ng Canada

Paggamot

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

Ang karamihan ng mga taong mayroong COVID-19 ay gagaling na mag-isa. Pakitingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng 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 appointment 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 [HealthLinkBC Directory](#) o tumawag sa **8-1-1** upang maghanap 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 maaari mong magawa kung mayroon kang mga sintomas, tingnan ang [Mga Sintomas ng 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 ng 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. 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 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 Makatutulong na Mapagkukunan para sa COVID-19](#).

Para sa impormasyon sa COVID-19 sa ibang mga wika, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Isinalin na Nilalaman](#) na pahina. 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: Hulyo 08, 2021

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, kuwarantenas at mga hangganan at Pamahalaan ng Canada: Mga manlalakbay na nabakunahan sa COVID-19 na pumapasok sa Canada](#) na mga pahina, na-akses noong Hulyo 06, 2021.

Para sa karagdagang mga HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang 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 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.