

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## 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. Mababa ang peligro ng COVID-19 sa Canada sa ngayon.

Habang patuloy na nagbabago ang sitwasyon sa pinakabagong impormasyon, kabilang ang mga detalye ng 'mga aprktadong lugar', ay mahahanap sa coronavirus website ng Manitoba Health, Seniors and Active Living (MHSAL) sa [www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html)

### Ano ang novel coronavirus (COVID-19)?

Ang mga coronavirus ay maaaring magdulot ng sakit sa mga tao at hayop. Minsan ang coronavirus ng hayop ay maaaring magdulot ng sakit sa tao. Ang mga karaniwang coronavirus na nakakaapekto sa mga tao ay karaniwang nagdudulot ng banayad na sintomas na katulad ng karaniwang sipon. Ang COVID-19 ay ang bagong strain ng virus na hindi dating natukoy sa mga tao.

### Ano ang mga sintomas ng novel coronavirus (COVID-19)?

Ang mga sintomas ay mula sa banayad (lagnat, ubo, tumutulong ilong, masakit na lalamunan) hanggang sa malala (humihingal at hirap huminga). Ang mga mas matandang tao at ang mga nabubuhay na may hindi gumagaling na kundisyong pangkalusugan ay tilang mas madaling lumala ang sakit.

### Paano kumakalat ang COVID-19?

Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng malapitang kontak (sa loob ng 2 metro/6 na talampakan) 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.

### Paano ko mababawasan ang peligro na mahawa?

Hinihikayat ang mga taong magsagawa ng karaniwang pamamaraan para makapigil, kasama ang regular na paghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig ng 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

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. Iwasang maghiraman ng pambahay at personal na gamit sa pangangalaga (iyon ay 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.

### May bakuna ba para sa COVID-19?

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

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.

### Dapat ba akong magsuot ng mask para protektahan ang sarili ko?

Hindi malinaw kung may anumang makabuluhang benepisyo sa pagsuot ng mga mask para maiwasan ang trangkaso o mga sakit na parang trangkaso (kabilang ang COVID-19) sa kalagayan ng komunidad.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

---

## Saan ako dapat pumunta kung sa palagay ko ay mayroon akong COVID-19?

Kung may sakit ka at kamakailan kang nagbiyahe sa apektadong lugar, o kung kamakailan kang bumiyahе sa apektadong lugar, o kung may sakit ka at nalagay sa malapitang kontak (sa loob ng 2 metro/ 6 na talampakan) sa may sakit na taong konektado sa kasalukuyang pagkakasakit, dapat kang tumawag sa Health Links–Info Santé, na magbibigay ng payo kung saan pupunta para matasa.

---

Maaaring ipasariling pagsubaybay ang mga tao para sa mga sintomas kung kamakailan silang bumalik mula sa apektadong lugar o nalagay sa malapitang kontak sa taong may COVID-19. Ang mga taong pinasusubaybay sa sarili ay walang sakit. Subalit, kung magkaroon sila ng mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, paghingal, hirap sa paghinga o anumang ibang sintomas, dapat silang mag-self-isolate (iyon ay, limitahin ang kontak sa mga ibang tao) at tumawag sa Health Links–Info Santé, o 911 kung ito ay emergency.

## 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). Huwag 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 sariling pagsubaybay MALIBAN kung pinayo ito ng iyong tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan. May makukuhang **Form ng Sariling Pagsubaybay ng Temperatura** sa coronavirus website ng Manitoba Health, Seniors and Active Living ([www.manitoba.ca/health/coronavirus/providers.html](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/providers.html)).

## 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 sariling pagsubaybay, 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. Siguruhing abisuhan ang mga pangkalusugang opisyal tungkol sa kasaysayan ng iyong pagbiyahe at/o pagkalantad.**

## Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19:

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

Pumunta sa:

Manitoba's coronavirus website:  
[www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html](http://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>