



Mga taong lubos na nanganganib sa malubhang pagkakasakit dahil sa COVID-19

Habang maaaring magkaroon ng karamdaman ang sinuman dahil sa sakit, mas nanganganib ang ilang Canadian na magkaroon ng malulubhang kumplikasyon mula sa isang sakit dahil sa mga nakatagong medikal na kondisyon at edad. Kung nanganganib ka dahil sa mga kumplikasyon, makakakilos ka upang pababain ang iyong panganib na magkasakit dahil sa COVID-19.

Sino ang lubos na nanganganib?

- Mga taong may medikal na kondisyon, kabilang ang:
 - Sakit sa puso
 - Hypertension (high blood pressure)
 - Sakit sa baga
 - Diabetes
 - Cancer
- Mga taong may mahihinang immune system dahil sa isang medikal na kondisyon o paggamot, gaya ng chemotherapy
- Mas matatandang nasa hustong gulang

Maging handa

- Matuto tungkol sa COVID-19 at manatiling may alam sa pamamagitan ng pagbisita sa www.canada.ca/coronavirus.
- Bisitahin ang iyong mga [pamprobinsiya/pangteritoryo](#) at pambayang website ng kalusugan upang manatiling up-to-date tungkol sa COVID-19 sa iyong komunidad.
- Mag-imbak ng mga supply na kakailanganin mo kung mananatili ka sa bahay sa loob ng ilang linggo, gaya ng mga grocery, pagkain ng alagang hayop at mga produkto para sa paglilinis.
- Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano protektahan ang iyong sarili at tiyaking sapat ang iyong inireresetang gamot at mga medikal na supply.
- Maghandang manatiling konektado sa iba sa pamamagitan ng telepono o email.
- Hilingin sa pamilya, isang kapitbahay, o kaibigang tumulong sa mahahalagang lakad (hal. pagkuha ng mga reseta, pagbili ng mga grocery).





- Tukuyin kung aling mga serbisyo ang available upang maghatid ng pagkain o mga gamot sa iyong bahay.
- Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas.

Paano pababain ang iyong panganib sa COVID-19

- Kung posible, umalis lang sa iyong bahay para sa mga medikal na kinakailangang appointment.
- Lumayo sa mga taong may sakit.
- Iwasan ang pakikisalamuha sa ibang tao, lalo na sa mga bumiyahé o nalantad sa virus.
- Kung hindi maiiwasan ang pakikisalamuha, isagawa ang mga sumusunod na pag-iingat:
 - magpanatili ng hindi bababa sa 2 metrong pagitan sa ibang tao
 - magbigay ng palakaibigang pagkaway sa halip na pakikipagkamay, halik o yakap.
 - panatilihing maikli ang mga pakikisalamuha
- Madalas na linisin ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o, kung hindi available, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol.
- Iwasang hawakan ang iyong bibig, ilong, at mga mata at/o pagkain gamit ang iyong mga kamay.
- Magdala ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol kapag nasa labas ka ng iyong bahay.
- Iwasang hawakan ang mga madalas hawakang surface gaya ng mga doorknob, handrail at button sa elevator sa mga pampublikong lugar.
- Kung kailangan mong humawak ng mga surface sa mga pampublikong lugar, gumamit ng tissue o gamitin ang iyong manggas upang takpan ang iyong kamay.
- Hindi bababa sa isang beses araw-araw, linisin at i-disinfect ang mga surface na hinahawakan mo, tulad ng toilet, lamesa sa gilid ng kama, mga doorknob, mga telepono at mga remote ng telebisyon.
- Upang mag-disinfect, gumamit lang ng mga inaprubahang disinfectant para sa matigas na surface na may Drug Identification Number (DIN). Ang isang DIN ay 8 digit na numerong ibinibigay ng Health Canada na kumukumpirmang inaprubahan at ligtas para gamitin sa Canada ang disinfectant na produkto.



- Kapag hindi available ang mga inaprubahang disinfectant ng matigas na surface, para sa pag-disinfect ng bahay, maaaring maghanda ng pinalabnaw na bleach solution alinsunod sa mga tagubilin sa label, o sa ratio na 5 millilitres (mL) ng bleach kada 250 mL ng tubig O 20 mL ng bleach kada litro ng tubig. Batay ang ratio na ito sa bleach na naglalaman ng 5% sodium hypochlorite, upang magbigay ng 0.1% sodium hypochlorite na solution. Sundin ang mga tagubilin para sa wastong paggamit ng (chlorine) bleach para sa bahay.
- Kung maaaring gamitan ng mga likido para sa pag-disinfect, maaaring i-disinfect ang mga madalas hawakang elektronikong device (hal. mga keyboard, touch screen) gamit ang 70% alcohol nang hindi bababa sa araw-araw.
- Paalalahanan ang iba taong may sakit, o maaaring nalantad sa virus, na lumayo.
- Iwasan ang maraming tao at malalaking pagtitipon.
- Iwasan ang mga cruise at hindi mahalagang pagbibiyahe sa labas ng Canada.

Ano ang gagawin kung magkakaroon ka ng sintomas ng COVID-19

- Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang:
 - bagong ubo o hindi gumagaling na ubong lumalala, o
 - lagnat, o
 - hirap sa paghinga
- Kung magkakaroon ka ng sintomas, manatili sa bahay at tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o lokal na unit ng pampublikong kalusugan at sabihin sa kanila ang tungkol sa iyong mga sintomas.
- Laging tumawag muna bago magpatingin sa isang provider ng kalusugan o pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan upang maiwasan nilang malantad ang iba.
- Ang mga sumusunod na sintomas ay dapat ituring na agaran:
 - malalang kahirapan sa paghinga (hal. hindi mahabol ang hininga, naghihingalo)
 - pananakit ng o pressure sa dibdib
 - bagong pagkalito o hirap gumising
- Kung magkakaroon ka ng mga agarang sintomas na ito, tumawag sa 911 at ipaalam sa kanilang maaaring mayroon kang COVID-19 at lubos kang nanganganib sa mga kumplikasyon.

Magagawa nating lahat ang ating bahagi sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19. Para sa higit pang impormasyon: Canada.ca/coronavirus o makipag-ugnayan sa 1-833-784-4397