

PIGILAN ANG PAGKALAT NG CORONAVIRUS

Maaari kang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng covid-19 sa Alberta. Ang pag-iwas ay nagsisimula sa kamalayan.

- magsanay sa pisikal na distansya sa lipunan;
- ihiwalay ang sarili kung masama ang iyong pakiramdam
- hugasan ang iyong kamay nang madalas
- takpan ang bibig at ilong sa iyong pag ubo at pagbahing
- iwasang hawakan ang iyong mukha
- huwag maglakbay sa labas ng Canada

MAGSANAY NG PISIKAL NA AGWAT SA PAGITAN NG IBA (physical distancing)

Lahat ng Albertans ay may responsibilidad na tumulong upang mapigilan ang pagkalat ng COVID 19. Gumawa ng mga hakbang upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba:

- limitahan ang bilang ng paglabas mo sa inyong bahay
- manatiling hindi bababa sa 2 metro ang layo mula sa ibang tao kapag lumabas ka para sa mga pamilihan (groceries), mga paglalakbay para sa medisina, at iba pang mahahalagang pangangailangan
- pahatid kung posible ang mga pinamiling groseri o iba pang mga bagay
- kung pupunta ka sa labas para lumanghap ng sariwang hangin, panatiliin mong 2 metro ang layo mula sa ibang tao
- iwasan ang sobrang umpukan sa mga elevator at iba pang mga nakapaloob na puwang (enclosed spaces)
- hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang mga komunal na ibabaw tulad ng mga handrail, hawakan
- ipagpaliban ang mga pagbisita sa pamilya, pagtitipon ng kaibigan, at paglalakbay sa grupo, lalo na kung ang mga sambahayan o kapamilya ay may nakatatandang mamamayan o may kondisyong medikal na may panganib
- huwag makipagtipon sa ibang tao kung mayroon kang lagnat o ubo, kahit na ang iyong mga sintomas ay tila banayad o hindi seryoso
- sundin ang lahat ng mga kinakailangang kondisyon para sa paghihiwalay sa sarili at mga paghihigpit sa pagtitipon ng masa sa Alberta.

Ang legal na hakbang para sa kalusugan ng publiko ay ipatutupad upang limitahan ang oras na ginugol ng mga Albertans sa pakikipag-ugnay sa bawat isa. Ang sinumang lalabag sa mga paghihigpit na ito ay napapailalim ngayon sa mga multa.

SUBAYBAYAN ANG IYONG MGA SINTOMAS

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay katulad ng trangkaso at iba pang mga sakit sa paghinga. Ang mga sintomas ay maaaring:

- ubo
- lagnat
- iksi ng paghinga
- sipon
- namamagang lalamunan

Kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito manatili sa bahay at ihiwalay ang sarili; huwag pumunta sa ER o medikal na klinika. Tumawag sa Health Link sa 8-1-1 para sa karagdagang impormasyon. Bukas ang serbisyo sa 240 na wika

IHIWALAY ANG SARILI

Ayon sa batas, kailangan ihiwalay ang sarili ng

- 14 araw kung galing ka mula sa internasyonal na paglalakbay o isang malapit na pakikipag-ugnay sa isang taong may COVID-19
- 10 araw kung mayroon kang ubo, lagnat, iksi ng paghinga, sipon, o namamagang lalamunan na hindi nauugnay sa isang nauna nang sakit o kondisyon sa kalusugan

Kung ikaw ay nasa sariling paghihiwalay

- manatili sa bahay - huwag pumunta sa trabaho, mga kaganapan sa lipunan o anumang iba pang mga pampublikong lugar o tagpong komunidad
- iwasan ang malapit na pakikipag-ugnay sa ibang mga tao, kabilang ang mga miyembro ng sambahayan lalo na ang mga nakatatanda at mga taong may talamak na kondisyon o nakompromiso ang mga immune system
- huwag gumamit ng pampublikong transportasyon o pagbabahagi ng pagsakay (ride sharing)
- huwag maglakad sa mga pampublikong lugar. Kasama dito ang mga bata na ipinag-uutos na paghiwalay sa sarili.
- Kung ikaw ay lalabas, dapat kang manatili sa pribadong pag-aari na hindi maaaring pasukin ng iba.
- Kung nakatira ka sa isang apartment building o mataas na gusali, dapat kang manatili sa loob at hindi maaaring gumamit ng mga elevator o hagdanan.
- Kung pribado ang iyong balkonahe at hindi bababa sa 2 metro ang layo mula sa iba pang mga balkonahe, maaari mong gamitin ang iyong balkonahe upang makakuha ng sariwang hangin.

COVID 19 IMPORMASYON PARA SA MGA ALBERTANS

PIGILAN ANG PAGKALAT NG CORONAVIRUS