



# COVID-19 NOVEL CORONAVIRUS

## COVID-19 sa Manitoba

Kumakalat sa buong mundo ang isang bagong virus na tinatawag na COVID-19. Ang lahat ay kailangang gumawa ng mga hakbang upang bawasan ang pagkalat ng virus.

### Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay isang virus na dahilan para magkasakit ang mga tao. Ang mga sintomas ay maaaring hindi masyadong malubha (halimbawa: lagnat, ubo, tumutulong sipon at pananakit ng lalamunan) o malubha (halimbawa: kapos na paghinga at mga problema sa paghinga).

### Sino ang nanganganib na magkaroon ng COVID-19?

Ang ilang tao ay magkakaroon lang ng mga sintomas na hindi masyadong malubha. Ang iba ay maaaring magkasakit nang malubha. Iyong mga mas nanganganib na makapag-develop ng mas malubhang mga sintomas ay:

- mga tao na 60 taong gulang at mas matanda
- mga taong may mga hindi gumagaling na kondisyon sa kalusugan (tulad ng diyabetis, mga kondisyon sa puso, bato o hindi gumagaling na mga kondisyon sa baga)
- mga taong may mahinang mga immune system (tulad ng mga taong may kanser)

### Paano maaaring magkaroon ng COVID-19 ang mga tao?

Maaaring magkaroon ng COVID-19 ang mga tao sa paglapit (dalawang metro/anim na talampakan) sa isang taong may sakit nito na umuubo o bumabahin. Maaari rin itong maikalat kapag hinawakan ng isang tao ang isang bagay o ibabaw na may virus, at pagkatapos ay hahawakan ang kanyang bibig, mga mata o ilong.

Ang panganib ng transmisyong ng COVID-19 mula sa paghawak ng ibabaw ay mababa at maaaring mabawasan pa sa pamamagitan ng pagsasanay ng madalas na paglilinis ng kamay.

### Paano ko mababawasan ang aking tiyansang magkaroon ng COVID-19?

Panatilihin malinis ang iyong mga kamay. Hugasan ang mga ito ng sabon at maligamgam na tubig nang hindi bababa sa 15 segundo. Hugasang mabuti ang iyong mga kamay. Maaari ring gumamit ang mga tao ng alcohol-based na panlinis ng kamay kung hindi marumi ang iyong mga kamay.

Dapat ka ring:

- Magtakip kapag umuubo o bumabahin. Umubo sa iyong manggas o siko, huwag sa iyong kamay.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha.
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka, kahit na hindi masyadong malubha ang mga sintomas.
- Kung may sakit ka, bumukod at umiwas sa ibang tao sa iyong sambahayan, at magpa-test.
- Sundin ang patnubay ng public health para sa pagbukod ng sarili at pagsubaybay.
- Hugasan ang iyong mga kamay:
  - kapag pumupunta o umaalis sa bagong lugar
  - pagkatapos gumamit ng banyo
  - bago humawak, kapag humawak at pagkatapos humawak ng pagkain
  - bago kumain o gumamit ng mga ibinabahaging materyal
- Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at maligamgam na tubig ng hindi bababa sa 15 segundo. Kung hindi mo mahuhugasan ang iyong mga kamay, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.

### **Magsuot ng Mask**

Ang pagsusuot ng mask ay mahalaga sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19. Magsuot ng mask kapag ikaw ay nasa loob sa isang pampublikong lugar, o kapag mahirap gawin ang pisikal na pagdistansiya.

Para sa pinakabagong impormasyon, bisitahin ang [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).