

Impormasyon Para sa Iyong Pananatili (Information For Your Stay)

# Site para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (Assisted Self-Isolation Site)

Nagsusumikap ang mga awtoridad ng pampublikong kalusugan sa buong bansa na mapabagal ang pagkalat ng COVID-19. Ang lahat ng may COVID-19 pati na rin ang kanilang mga close contact ay kailangang mag-isolate ng kanilang sarili sa bahay o sa isang nakatalagang site para sa kabuuang tagal ng kanilang panahon ng isolation (tingnan ang Appendix A: 'Kaalaman tungkol sa mga nakatakandang panahon ng isolation').

Salamat sa iyong pagiging handang manatili sa isolation hotel na ito upang makatulong na protektahan ang mga miyembro ng iyong sambahayan at ang iba pang tao sa komunidad.

## Pangkalahatang Impormasyon Tungkol sa COVID-19 (General COVID-19 Information)

Pakibisita ang aming website na [ahs.ca/covid](https://ahs.ca/covid) para sa mga up-to-date na rekomendasyon at impormasyon.

### Ano ang mga sintomas ng COVID-19? (What are the symptoms of COVID-19?)

- Ang mga taong may impeksyong COVID-19 ay nag-ulat ng hindi malala hanggang sa malalang karamdaman sa respiratoryo na may mga sintomas na ubo, lagnat, kapaguran, masakit na lalamunan, sipon, hirap sa paghinga at/o pangangapos ng hininga.
- Bagama't maaaring magdulot ang COVID-19 ng malalang karamdaman, mayroon lang mga hindi malalang sintomas ang karamihan ng mga tao.
- Maaaring maging napakalala ng impeksyong COVID-19 para sa matatanda at taong may mga kundisyong pangkalusugan gaya ng diabetes, mga isyu sa puso, o mga problema sa paghinga.

### Paano kumakalat sa bawat tao ang COVID-19? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- Pangunahing kumakalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahing o direktang contact sa isang taong may sakit, o contact sa mga lugar na kamakailang hinawakan ng isang taong may sakit.
- Maaari ding kumalat ang COVID-19 kung saan dumikit ang mga droplet (tulad ng mula sa ubo o pagbahing) sa isang lugar na hahawakan ng isang tao. Kung ilalagay ng taong iyon ang kanyang mga kamay malapit sa kanyang bibig, ilong o mga mata, maaaring magkasakit ang taong iyon.
- Ang mga taong may kasamang mga taong nahawahan ng COVID-19 ay may mataas na panganib na mahawahan, lalo na kapag masikip ang mga bahay. Sa pamamagitan ng pananatili sa isolation hotel na ito, nakakatulong kang protektahan ang iyong sambahayan at ang buong komunidad.

# Site para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (Assisted Self-Isolation Site)

## Tungkol sa Iyong Pananatili sa Hotel para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

Nandito ka para sa isa sa ilang dahilan:

- Positibo ang resulta ng iyong pagsusuri para sa COVID-19
- Mayroon kang mga sintomas na karaniwang makikita sa impeksyong COVID-19
- May COVID-19 ang isang tao sa iyong bahay at gusto ka naming ihiwalay upang panatilihin kang ligtas.

Kusang-loob kang pumunta rito upang tulungan kang i-isolate ang iyong sarili mula sa mga miyembro ng iyong sambahayan. Walang pipilit sa iyo na manatili sa lugar na ito kung sa pakiramdam mo ay dapat kang bumalik sa bahay.

Kung mayroon kang COVID-19 o mga karaniwang sintomas, mananatili ka rito hanggang sa gumaling ang iyong mga sintomas at hindi bababa sa 10 araw na ang nakalipas mula noong nagsimula ang iyong mga sintomas (alinman ang mas matagal).

Kung nasa lugar ka upang maprotektahan ang iyong sarili sa mga kasama sa bahay na may COVID-19, mananatili ka sa site hanggang sa matukoy na ligtas na ang iyong sambahayan.

Sa panahon ng iyong pananatili rito, kailangan mong manatili sa iyong nakatalagang kwarto upang maprotektahan ang kalusugan mo at ng iba pang bisita. Dapat mong limitahan ang personal na contact sa iba. Makakatanggap ka ng patuloy na medikal na pagsubaybay at iba pang suporta sa pamamagitan ng telepono.

Nauunawaan naming napakahirap na ma-isolate mula sa iyong mga kaibigan at pamilya. Gagawin namin ang lahat ng aming makakaya upang maging maayos at kumportable ang iyong pananatili.

### Pagiging Kumpidensyal (Confidentiality)

Para sa iyong sariling privacy at upang igalang ang privacy ng ibang nakatira dito, hinihiling namin sa iyo na panatilihin mahigpit na kumpidensyal ang pangalan at partikular na lokasyon ng isolation site na ito.

### Pagsusuri para sa COVID-19 (COVID-19 Testing)

Kung matutugunan mo ang mga pamantayan sa pagsusuri para sa COVID-19, ipapasuri ka namin kung hindi ka pa nasusuri.

# Site para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (Assisted Self-Isolation Site)

## Mga Medikal at Personal na Hakbang sa Pagprotekta (Medical and Personal Protection Measures)

Bibigyan ka ng kaunting stock ng mga mask at gwantes para sa iyong pananatili sa isolation site. Habang nandito, hindi mo kailangang magsuot ng mask sa iyong kwarto, ngunit kailangan mong magsuot ng mask anumang oras na bubuksan mo ang iyong kwarto upang tumanggap ng mga pagkain, o makipag-usap sa mga kawani. Dapat ka ring magsuot ng mask at mga gwantes kung aalis ka sa kwarto para sa anumang dahilan at abisuhan ang front desk.

Regular na makikipag-ugnayan sa iyo ang mga medikal na tauhan sa pamamagitan ng telepono upang subaybayan ang iyong kalusugan at magsasagawa sila ng mga karagdagang pagtatasa ng kalusugan kung kailangan kung lalala ang iyong mga sintomas.

Para sa anumang pangangailangang mag-refill ng reseta, mangyaring makipag-ugnayan sa doktor ng iyong pamilya. Para sa iba pang hindi pang-emergency na medikal na tanong o kung lumala ang mga sintomas mo, mangyaring tumawag sa 811 o sa tanggapan ng doktor ng iyong pamilya. Para sa anumang pang-emergency na medikal na pangangailangan, i-dial ang 911 at ipaalam sa kanila na ikaw ay nasa isang isolation site para sa COVID-19.

## Pagkilos/Mga Bisita (Movement/Visitors)

Hinihiling sa iyo na manatili sa iyong kwarto para sa kabuuang tagal ng iyong isolation. May mahigpit na patakarang bawal ang bisita sa panahon ng iyong pananatili upang maiwasan ang posibleng pagkalat ng virus.

## Mga Pagkain (Meals)

Bawat araw, bibigyan ka ng agahan, tanghalin, hapunan, at mga inumin.

Pakiiwasang gumamit ng mga serbisyo sa paghahatid ng pagkain mula sa labas o pagtawag sa serbisyo sa kwarto sa hotel, dahil ang mga awtorisadong tauhan lang ang makaka-access sa lugar ng isolation.

Makikipag-ugnayan sa iyo araw-araw ang mga kinatawan ng hotel upang maghanda ng mga pagkain at dalhin ang mga ito sa iyong pinto. Mangyaring ipaalam sa kanila ang tungkol sa anumang allergy sa pagkain o paghihigpit sa diyeta.

## Tubig Mula sa Gripo (Tap Water)

Malinis at naiinom ang tubig mula sa mga gripo sa hotel.

## Mga Serbisyo sa Kwarto (Room Services)

Mag-iwan ang housekeeping ng mga bagong linen, toiletry, at panlinis na supply sa labas ng pinto kung kinakailangan ng karagdagan sa panahon ng isolation. Dapat mong iwanan

# Site para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (Assisted Self-Isolation Site)

ang anumang basura, mga nagamit nang tuwalya at linen sa mga plastic bag na ibinigay at iwanan ang mga ito sa labas ng iyong pinto ayon sa tagubilin ng hotel (mulí, magsuot ng mask kapag binuksan mo ang iyong pinto).

## Mga Hakbang sa Personal na Pangangalaga (Personal Care Measures)

Upang matiyak na maging kumportable ang iyong pananatili rito hangga't maaari, isaalang-alang ang mga sumusunod:

- Manatiling aktibo sa pamamagitan ng pag-uunat, mga dahan-dahang paggalaw, atbp.
- Mag-concentrate, mag-meditate, huminga nang malalim, at mag-relax.
- Manatiling nakikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan (hal., telepono, FaceTime, WhatsApp, Skype). Tiyaking kumain nang regular, uminom ng maraming tubig, at matulog nang maayos.
- Maglaan ng panahon upang gawin ang mga bagay na nakakatulong sa iyo na maging maayos ang iyong pakiramdam tulad ng pakikinig sa musika o pagbabasa ng aklat.
- Ipaalam sa aming mga kawani kung may iba pang bagay na makakapagpahusay sa iyong pananatili.

## Mga Paghahatid sa Hotel o sa iyong Kwarto (Deliveries to Hotel or your Room)

Kung mayroon kang mga partikular na pangangailangan ng mahahalagang bagay, mangyaring ipaalam sa amin at gagawin namin ang lahat ng aming makakaya upang matulungan ka. Hinihiling namin sa iyo na iwasan ang pag-order ng mga online na produkto at huwag tumanggap ng mga package para sa pangangalaga mula sa labas.

## Internet at mga tawag sa telepono (Internet and phone calls)

May ibibigay na mga panuto para sa pag-access ng libreng wifi sa iyong nakatalagang site. Pakigamit ang iyong personal na mobile phone o tablet para sa pagtawag at pagsasagawa ng mga video call sa labas.

## Mga Pakikipag-ugnayan sa Mga Kawani ng Isolation (Communications with Isolation Staff)

Pakidirekta ang anumang tanong o alalahanin sa mga kawani ng hotel. Magagawa ng mga kawani ng hotel na iugnay ka sa isang organisasyon ng komunidad kung kailangan mo ng suportang pangkultura, panlipunan, at para sa wika.

## Agarang Tulong (Urgent Assistance)

Para sa emergency o mga sitwasyong nakamamatay, tumawag sa 911.

# Site para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (Assisted Self-Isolation Site)

Appendix A: Kaalaman tungkol sa mga nakatakdang panahon ng isolation (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

## Mga Albertan na may mga sintomas

- Iniaatas ng batas na kailangan mong mag-isolate sa loob ng minimum na 10 araw kung mayroon kang ubo, lagnat, pangangapos ng hininga, sipon, o masakit na lalamunan na walang kaugnayan sa isang kasalukuyang karamdaman o kundisyong pangkalusugan.
- Ang nakatakdang panahon ng isolation ay 10 araw mula sa pagsisimula ng mga sintomas, o hanggang sa gumaling ang mga sintomas, alinman ang mas matagal.

## Positibo ang resulta ng iyong pagsusuri para sa COVID-19

- Iniaatas ng batas na kailangan mong mag-isolate sa loob ng minimum na 10 araw kung positibo ang resulta ng iyong pagsusuri para sa COVID-19.
- Ang panahon ng isolation ay 10 araw mula sa pagsisimula ng mga sintomas, o hanggang sa gumaling ang mga sintomas, alinman ang mas matagal.

## Mga close contact ng mga nakumpirmang kaso

Mga pamantayan ng close contact: (a) nagbibigay ng pisikal na pangangalaga nang walang naaangkop na paggamit ng personal na pamprotektang kagamitan (personal protective equipment o PPE); (b) kasama o may matagal na pisikal na contact (sa loob ng 2 metro sa loob ng mas matagal sa 15 minuto) nang walang naaangkop na paggamit ng PPE, (c) direktang nabahingan o naubuhan.

- Iniaatas ng batas na kailangan mong mag-isolate sa loob ng 14 na araw at magbantay kung may mga sintomas kung ikaw ay close contact ng isang taong positibo ang resulta ng pagsusuri para sa COVID-19.
- Kung magkakaroon ka ng ubo, lagnat, pangangapos ng hininga, sipon, o masakit na lalamunan sa panahong ito, dapat kang mag-isolate sa loob ng karagdagang 10 araw mula sa pagsisimula ng mga sintomas o hanggang sa gumaling ang mga sintomas, alinman ang mas matagal.

## Impormasyon sa Isolation

- Ang ibig sabihin ng pag-isolate ng sarili ay mananatili ka sa bahay o sa isang isolation site hanggang sa malaman mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri para sa COVID-19 at natapos mo na ang iyong panahon ng isolation.

## Pagsasama

- Kung kailangan, dapat isagawa ang lahat ng makakaya upang pagsamahin ang mga kaso ng COVID-19 na nakumpirma sa laboratoryo.

# Site para sa Pag-isolate ng Sarili nang May Tulong (Assisted Self-Isolation Site)

---

- Ang mga close contact na may sintomas ng mga taong nahawahan ng COVID-19 ay dapat na suriin at dapat magkaroon ng kanilang sariling kwarto habang hinihintay nila ang resulta ng pagsusuri. Hindi dapat sila isama sa mga nakumpirmang kaso ng COVID-19 o mga taong walang sintomas.

Para sa mas Detalyadong Impormasyon tungkol sa pag-isolate ng sarili:

<https://www.alberta.ca/isolation.aspx>