Novel na Coronavirus (COVID-19)
(Novel Coronavirus (COVID-19))

Outbreak sa Olymel
(Olymel outbreak)

Mga Madalas na Itinatanong para sa mga tauhan at kanilang mga pamilya
(Frequently Asked Questions for staff & families)

Pebrero 25, 2021

Pangkalahatang Impormasyon tungkol sa COVID-19
(General Information about COVID-19)

Nagbibigay ang Public FAQ ng AHS ng pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19 virus.

Ano ang mga variant ng COVID-19?
(What are COVID-19 variants?)

Ang mga COVID-19 virus na nagbago o nag-mutate ay tinatawag na mga variant. Gaya ng karamihan ng mga virus, nagmu-mutate ang COVID-19 habang dumarami ito sa mga selyula ng isang nahawahang tao.

Kamakailan, natukoy ang bagong variant ng mga strain ng COVID-19 sa United Kingdom, South Africa at Brazil. Nakapag-aalala ang mga bagong strain na ito dahil tila mas madaling kumalat ang mga ito kaysa sa mga iba pang strain at masusing sinusubaybayan ng Alberta ang variant ng mga strain ng COVID-19.

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

Naipapasa ang COVID-19 sa pamamagitan ng maliliit na patak ng likido na ginagawa ng mga taong nagtataglay ng virus, at pagkatapos ay naikakalat sa pagitan ng mga tao sa pamamagitan ng:

- pag-ubo, pagbahing, pagsasalita, pagtawa, at pagkanta
- paghawak sa mga bagay o ibabaw na dinapuan ng virus at pagkatapos ay paghawak sa iyong mga mata, ilong o bibig (mga tuwalya, mga kasangkapan sa kusina, hawakan ng pinto, atbp.)

Puwede itong maikalat ng mga taong may COVID-19 bago sumama ang kanilang pakiramdam.

Hindi naikakalat nang laganap ang COVID-19 sa hangin, na nangangahulugang hindi ito nananatili sa hangin nang matagal at hindi ito nakakalayo. Ngunit kung masyado kang malapit sa isang tao na may COVID-19 puwede kang magkasakit sa paglanghap ng hangin na naglalaman ng mga patak na may virus. Patuloy na isinasagawa ang mas marami pang pananaliksik sa pagkalat sa pamamagitan ng hangin.

Novel na Coronavirus (COVID-19)
(Novel Coronavirus (COVID-19))
Outbreak sa Olymel
(Olymel outbreak)
Mga Madalas na Itinatanong para sa mga tauhan at kanilang mga pamilya
(Frequently Asked Questions for staff & families)

Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang aking pamilya mula sa COVID-19?
(How can I protect myself and my family from COVID-19?)
Siguraduhing ginagawa mo ang tamang pisikal na pagdistansya. Magsuot ng mask sa labas kapag mahirap panatilihin ang pisikal na pagdistansya nang 2 metro sa lahat ng oras. Dapat gamitin ang mask dagdag pa sa iba pang mga paraang iniaatas ng pampublikong kalusugan upang limitahan ang pagkalat.

Noong Disyembre 8, ginawa ng Pamahalaan ng Alberta na mandatoryo ang pagsusuot ng mask sa lahat ng panloob na lugar pampubliko, mga lugar na pinagtatrabahuhan at mga lugar na sambahan. Dapat sundin ng lahat ng taga-Alberta ang mga paraang iniaatas ng pampublikong kalusugan na ipinasya ng Pamahalaan ng Alberta.

Dapat din ninyong sundin ng inyong pamilya ang parehong mga gawi na inirerekomenda para sa pagprotekta laban sa lahat ng karamdaman sa respiratoryo:

- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang panlinis na may alkohol o sabon at mainit-init na tubig nang hindi bababa sa dalawampung segundo.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha, ilong, o bibig ng mga hindi nahugasan na kamay.
- Iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa mga tao na may sakit.
- Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na madalas hinahawakan.
- Kung magkasakit ka, manatili sa bahay at kumpletuhin ang COVID-19 online assessment tool sa www.ahs.ca/covid upang alamin kung dapat kang magpa-test.

Masama ang pakiramdam ko at sa tingin ko baka may COVID-19 ako. Ano ang dapat kong gawin?
(I'm feeling sick and think I may have COVID-19. What should I do?)
Kung masama ang pakiramdam mo, manatili sa bahay at kumpletuhin ang COVID-19 online assessment tool sa www.ahs.ca upang alamin kung dapat kang magpa-test.

Magagamit ang COVID-19 testing sa sinuman na:

- May mga sintomas ng COVID-19
- Close contact ng isang kumpirmadong kaso, mayroon mang sintomas o wala
- Nauugnay sa isang kilalang outbreak*, mayroon mang sintomas o wala

Dahil may COVID-19 outbreak sa planta ng Olymel, lahat ng tauhan, na hindi pa na-test na positibo noon, ay kwalipikado para sa testing. Hinihikayat ang lahat ng tauhan at kanilang mga pamilya na magpa-test, mayroon man silang mga sintomas ng COVID-19 o wala.

Novel na Coronavirus (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Outbreak sa Olymel

(Olymel outbreak)

Mga Madalas na Itinatanong para sa mga tauhan at kanilang mga pamilya

(Frequently Asked Questions for staff & families)

Mayroon akong mga sintomas ng COVID-19. Ano ang gagawin ko?

(I have symptoms of COVID-19. What do I do?)

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, dapat kang mag-isolate at magpa-test.

- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o mga kaganapan sa labas, o mga iba pang pagtitipon sa publiko.
- Huwag makigamit sa mga miyembro ng pamilya ng mga personal na bagay tulad ng mga pinggan, kasangkapan sa kusina, o tuwalya.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
- Iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa mga ibang tao, lalo na ang mga may hindi gumagaling-galing na kondisyon, mahinang immune system, o mga matatanda (lampas sa edad na 65 taon).
- Mangyaring huwag pupunta sa ospital, opisina ng doktor, laboratoryo o pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan nang hindi muna kinukonsulta ang iyong doktor o ang Health Link (tumawag sa 811).
    - Para sa medikal na emergency, tumawag sa 911 o pumunta sa pinakamalapit sa iyo na emergency department. Sabihin sa kanila na maaaring mayroon kang COVID-19.
- Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw kapag may anumang mga sintomas ng sipon o trangkaso hanggang bumuti ang pakiramdam. Puwede kang umalis ng bahay para sa COVID-19 testing.
- Kung magpatuloy ang mga sintomas lampas nang 10 araw, dapat ding mag-isolate.
- Mangyaring bisitahin ang www.ahs.ca/covid para sa kumpletong mga alituntunin sa isolation at quarantine.
- Makikita ang mga tagubilin sa pangangalaga ng sarili para sa COVID-19 at kung paano makokontrol ang mga sintomas ng COVID-19 sa bahay sa www.MyHealth.Alberta.ca

Ano/sino ang close contact?

(What/who is a close contact?)

Ang close contact ay sinumang nakisalamuha nang malapitan sa isang kaso ng COVID-19 sa panahon na nakakahawa, ito ang panahon na puwede mong maikalat ang COVID-19 sa iba.

Samakatuwid, kabilang sa mga close contact ang mga tao na:

- may kasama sa bahay na o nasa loob ng dalawang metro ng isang tao na may COVID-19 nang 15 minuto o higit pa (ibig sabihin maraming pakikisalamuha nang kabuuang 15 minuto o higit pa, kahit pa nakasuot ng mask habang nakikisalamuha)
- direktang nadikit sa mga likido ng katawan ng isang tao na may COVID-19 (ibig sabihin, naubuhan o nabahingan)
- nagkaloob ng direktang pangangalaga sa isang tao na may COVID-19,
- may pisikal na contact sa isang tao na may COVID-19, gaya ng pakikipag-kamay, pagyakap, paghalik, o gawaing sekswal
- nakikigamit ng mga bagay sa isang tao na may COVID-19 gaya ng mga inumin, mga bagay para sa personal na kalinisan, mga sigarilyo, lipstick, mga kutsara at tinidor, atbp.

Sinumang napapabilang sa alinman sa mga kategorya sa itaas ay itinuturing na close contact ng isang kumpirmadong kaso ng COVID-19.

Kung mayroong kasama sa bahay na isang kumpirmadong kaso, lahat ng tao sa loob ng bahay na iyon ay maituturing na “close contacts”, dahil na-expose sila sa isang COVID-19-positive na tao.

Ang pagsusuot ng hindi-medikal na mask ay hindi sapat para mai-puwera ka bilang close contact.

Ano ang ibig sabihin ng isolation at quarantine?
(What does isolation and quarantine mean?)
Ang isolation at quarantine ay tumutulong na mapigilan ng pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagbawas sa pakikipag-kontak sa iba. Parehong nangangailangan ang mga ito ng pananatili sa bahay at pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan puwedeng kumalat ang virus at mahawaan ang mga ibang tao. Nangangahulugan ito na lahat ng sitwasyon kung saan maaari kang makisalamuha sa

iba, gaya ng mga pagtitipon sa labas, trabaho, paaralan, child care, mga kaganapang pang-sports, unibersidad, mga pagtitipong panrelihiyon, mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan, mga tindahan ng grocery, kainan, mga shopping mall, at lahat ng pagtitipon sa publiko.

- Hindi ka dapat gumamit (kung saan maaari) ng pampublikong transportasyon kabilang ang mga bus, taxi, o ride sharing.
- Hangga't maaari, dapat mong limitahan ang pakikisalamuha sa mga tao.

- Dapat mong iwasan ang pagtanggap ng mga bisita sa bahay mo, ngunit okey lang na maghatid ng pagkain sa pintuan ang mga kaibigan, pamilya o mga delivery driver.
- Puwede ka ring gumamit ng mga serbisyo ng delivery para sa mga gawaing tulad ng pamimili ng grocery.
- Iwasang makigamit sa mga ibang tao sa inyong bahay ng mga bagay sa bahay gaya ng mga pinggan, baso, tasa, kutsara at tinidor, tuwalya, unan, o iba pang mga bagay. Pagkatapos gamitin ang mga bagay na ito, dapat mong hugasan nang mabuti ang mga ito ng sabon at tubig, ilagay sa dishwasher para linisin, o labhan sa washing machine.
- Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig at palagiang linisin at i-disinfect nang madalas ang mga hinahawakan at pinagsasaluhang ibabaw gaya ng mga hawakan ng pinto at mga counter.
- Kung kailangan mong umalis ng bahay para sa mahalagang pangangalagang medikal o testing magsuot ng mask habang nasa labas ka.
- Habang naka-isolate, mahalagang subaybayan mo ang iyong kalusugan para sa mga sintomas gaya ng lagnat o ubo. Kung magkaroon ka ng mga sintomas, puwede mong kumpletuhin ang online assessment tool para sa karagdagang payo o tawagan ang Health Link sa 811.

Impormasyon tungkol sa testing na naaangkop sa COVID-19 outbreak sa Olymel
(Testing information specific to the Olymel COVID-19 outbreak)

Dapat ba akong ma-test para sa COVID-19? Paano ang aking pamilya?
(Should I be tested for COVID-19? What about my family?)

Hinihikayat ang lahat ng tauhan ng Olymel , na hindi pa na-test na positibo noon, na magpa-test para sa COVID-19 sa ngayon. Dapat ding ma-test ang mga miyembro ng pamilya, kabilang ang mga bata.

Nangangailangan ang pagsusuri ng appointment sa nakatalagang lugar ng pagsusuri sa komunidad.

Kinokontak ng Alberta Health Services ang mga tauhan at kanilang mga pamilya para sa testing, at magpa-follow up sa mga resulta ng test. Maaari ka ring mag-book ng test online sa: https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx

Kung hindi magagamit ang Internet, puwede mong tawagan ang Health Link sa 811 para mag-book ng appointment.

Saan ako puwedeng magpa-test para sa COVID-19?
(Where can I be tested for COVID-19?)
Kasama ang Olymel, inayos ng Alberta Health Services na maitatag ang mobile testing unit sa planta ng Olymel para sa access ng mga tauhan at kanilang mga pamilya. Ang mga kokontakin ng Alberta Health Services Public Health sa telepono ay aalukin ng lokasyong ito. Puwede kang humingi ng appointment sa ibang testing site kung gusto mo.

Kung nagbo-book ng appointment online, puwede mong piliin ang testing site para sa Olymel, o ang external assessment centre ng Alberta Health Services sa Red Deer. Kukumpletuhin ng dalawang lugar ang parehong testing at sasabihin sa iyo ang mga resulta sa parehong panahon.

Kung magbo-book ka ng appointment online o sa pamamagitan ng pagtawag sa Health Link (811) paki sabi sa mga tauhan na ikaw ay empleyado o (miyembro ng pamilya ng isang empleyado) ng Olymel. Makakatulong ito sa pagsubaybay sa mga resulta ng test at mga bilang ng kaso bilang bahagi ng pagkontrol sa outbreak. Mahalaga ang naturang impormasyon sa pagtulong na protektahan ang mga tauhan, mga pamilya at ang komunidad mula sa paglaganap ng sakit. Makakatulong din ito sa pagpaplano para sa ligtas na pagbabalik sa trabaho.

Bibigyan ka ng pagkakataong pumili ng petsa at oras ng appoinment mo para sa testing. Mangyaring gawin ang lahat ng makakaya mo para puntahan ang iyong appointment. Kung hindi ka makakapunta, paki-kontak ang Alberta Health Services para palitan ang iskedyul.

Sa pamamagitan lang ba ng appointment ang pagpapa-test?
(Is testing only by appointment?)
Sa ngayon iniaalok ng Alberta Health Services ang testing sa Red Deer sa pamamagitan ng appointment lamang.

Simula sa Pebrero 25, 2021, uumpisahan na ng provider ng mobile testing ang walk-in testing. Hindi na kakailanganin ang appointment. Ang opsyon na walk-in testing na ito ay para lamang sa mga tauhan ng Olymel at mga miyembro ng kanilang pamilya; hindi ito available sa kalahatang publiko.

Hindi ako nakakapagmaneho/wala akong sasakyan. Paano ako makakapunta sa testing site?
(I don't drive/have access to a vehicle. How can I get to the testing site?)
Kung wala kang sasakyan o hindi ka nakakapagmaneho, ligtas kang makakabiyahe papunta sa testing site sa pamamagitan ng mga sumusunod na pag-iingat:

- Kung gagamit ka ng public transit (gaya ng city bus) mangyaring siguraduhing gagawin mo ang physical distancing at magsuot ng mask o pantakip ng mukha na tumatakip sa bibig, ilong at baba.
- Kung gagamit ka ng taxi, umupo sa likuran at magsuot ng mask o pantakip ng mukha bago pumasok sa sasakyan, para sa kabuuan ng biyahe, at kapag bumababa ng sasakyan.
- Kung ipagmamaneho ka ng isang kaibigan, dapat magsuot ang drayber ng mask at proteksyon ng mata, kapag maaari. Kailangan mo ring magsuot ng mask o pantakip ng mukha bago at habang nasa biyahe. Umupo sa likuran, kung maaari.

Kung nakatira kayo sa parehong bahay, puwede kayong bumiyahe sa parehong sasakyan.

Gaano kadalas ako dapat ma-test?
(How often should I be tested?)
Inirerekomenda ang testing ng mga tauhan at kanilang mga pamilya, na hindi pa na-test na positibo noon, kada limang araw, mayroon ka mang sintomas o wala. Nakakatulong ito sa Alberta Health Services, pati na rin sa Olymel, na masubaybayan nang mas mabuti ang paglaganap ng sakit.

Makakatulong ang datos na ito na siguraduhing makukuha ng mga tauhan at ng kanilang mga pamilya ang mga suportang kailangan nila, at magagamit sa pagpaplano para sa ligtas na pagbubukas muli ng planta.

Kung masama ang pakiramdam ko o mayroon akong mga sintomas ng COVID-19, puwede pa rin ba akong magpa-test?
(If I am feeling sick or have COVID-19 symptoms, can I still be tested?)
Oo. Kung ikaw o isang miyembro ng pamilya ay may mga sintomas ng COVID-19, pinapayagan kang umalis ng bahay at pumunta para sa testing.

Kung positibo ang aking test, magkakaproblema ba ako o ang aking pamilya?
(If I test positive, will I or my family be in trouble?)
Hindi. Walang parusa o pagdidisiplina para sa positibong test sa COVID-19. Lahat ay puwedeng dapuan ng sakit na ito at hindi kasalanan ng kahit sino kung magkasakit sila.

Matatanggal ba ako sa trabaho kung magkaroon ako ng COVID-19?
(Will I lose my job if I get COVID-19?)
Inaakala ng ilang mga tao na hindi nila dapat sabihin sa kahit sino kung magkasakit sila, dahil baka matanggal sila sa trabaho. Hindi ka matatanggal sa trabaho dahil sa pagkakaroon ng COVID-19.
Gayunpaman, kailangan mong i-isolate ang iyong sarili kung mayroon kang COVID-19 o kung ikaw ay close contact ng isang positibong kaso.

Nagkaroon ako noon ng positibong test sa COVID-19 Dapat ba akong magpa-test ulit?
(I previously tested positive for COVID-19. Should I be tested again?)
Sa ngayon, hindi inirerekomenda ng Alberta Health Services na magpa-test ulit ang sinumang na-test na noon bilang positibo. Ito ay dahil napakababa ng mga antas ng virus ang makikita sa mga tao nang hanggang sa tatlong buwan, o 90 araw, matapos silang magkaroon ng COVID-19.

Ang mga ganitong mababang antas ng virus ay hindi sapat para maipasa ito sa mga ibang tao sa sandaling lumipas na ang panahong nakakahawa.

Dapat magpa-test ulit ang mga miyembro ng pamilya ng sinumang nagkaroon noon ng positibong test ngunit sila mismo ay hindi na-test na positibo.

Paano ko makukuha ang aking mga resulta?
(How will I get my test results?)
Ang MyHealth Records ang pinakamabilis na paraan para matanggap ang mga resulta ng test para sa mga taga-Alberta na 14 taong gulang o mas matanda. Puwede kang mag-sign up sa myhealth.alberta.ca/myhealthrecords o puntahan ang iyong family doctor para matanggap ang iyong mga resulta. Magagawa rin ng mga magulang na pahintulutan ang pagtanggap ng mga automated na resulta ng test para sa mga anak.

Ang mga Positibo at Negatibong resulta ay puwedeng ibigay sa pamamagitan ng SMS text 24/7 **o** na mensahe sa telepono magmula 7 a.m. hanggang 11 p.m. depende kung paano mo pinahintulutang matanggap ang mga resulta mo. Hindi makukuha ang mga resulta sa kahit anong testing facility.

Kahit anong oras, puwede kang kontakin mismo ng pangkat ng Public Health ng Alberta Health Services kung positibo ang mga resulta mo para sa layunin ng contact tracing at pagbibigay ng karagdagang impormasyong pangkalusugan.

Ihahatid ng isang nakalaang tawag o text ang resulta ng bawat test. Nangangahulugan ito na ihahatid ang maraming tawag o text sa iisang numerong ibinigay para sa isang pamilya.

Kung negatibo ang resulta ng test ko ibig bang sabihin nito na ligtas ako?
(If my test result is negative does that mean I am safe?)
Ang negatibong resulta ay hindi nangangahulugan na hindi ka makakakuha ng COVID-19. Ang negatibong resulta ay nangangahulugan na hindi mo taglay ang virus sa kasalukuyan. Kung mayroon kang negatibong resulta, inirerekomenda na magpa-test ka ulit 5 araw makalipas ang huli mong test.

Kung negatibo ang test mo pero naging close contact ka ng isang taong na-test na positibo para sa COVID-19 kailangan mo pa ring mag-quarantine nang 14 na araw magmula noong huling kontak mo sa kanila. Kung natukoy ka bilang isang close contact, aabisuhan ka mismo ng AHS. Gayunpaman, kung hindi ka namin matawagan, pakitandaan ang kinakailangang quarantine.
Bisitahin ang ahs.ca/results para sa higit pang impormasyon.

Paano ko malalaman na ang Alberta Health Services ang tumatawag?
(How will I know it is Alberta Health Services calling?)
Kapag tatawag ang mga tauhan ng Alberta Health Services, ito man ay para mag-book ng mga appointment, magbigay ng mga resulta ng test o karagdagang impormasyong pangkalusugan kung kailangan mong i-isolate ang iyong sarili, magpapakita ang numero bilang *AB HEALTH SRVCS*. Hindi kailanman tatawag ang Alberta Health Services at hihingi ng impormasyon ng credit card, o maniningil ng bayad para sa COVID-19 testing, o mga resulta.

Dahil sinusuportahan ng mga miyembro ng pangkat ng Public Health ang gawaing pagtugon sa outbreak sa iba't ibang lokasyon, maaaring paminsan-minsang magpapakita ang mga tawag bilang *Unknown Number* o *Restricted.* Mangyaring huwag balewalain ang mga tawag na ito para masigurado na makakonekta ka sa mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan.

Anong impormasyon ang hahanapin ng Alberta Health Services?
(What information will Alberta Health Services be looking for?)
Kung positibo ka para sa COVID-19, magpa-follow up ang Alberta Health Services para pag-usapan ang mga sintomas mo, mga kinakailangang isolation at mga paraan para protektahan ang mga iba habang maysakit ka.

Magsisikap din ang mga tauhan para tukuyin ang sinumang nakaugnayan mo para masigurado na sinumang matutukoy bilang close contact ay maaabisuhan at mapapayuhan tungkol sa kinakailangang pag-isolate at para makatanggap ng testing. Tinatawag itong contact tracing at isang mahalagang bahagi ng pagtulong para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Mahalagang maging matapat sa mga contact tracer. Hindi sila makakatulong kung hindi nila hawak ang lahat ng impormasyon.

Impormasyon sa isolation na naaangkop sa COVID-19 outbreak sa Olymel
(Isolation information specific to the Olymel COVID-19 outbreak)

Kailangan ko bang manatili sa bahay kung mayroon akong COVID-19?
(Do I have to stay home if I have COVID-19?)

Kung mayroon kang COVID-19, ina-atas ng batas na mag-isolate ka. Kung hiningi na mag-isolate o mag-quarantine ka, nangangahulugan ito na mananatili ka sa isang lokasyon, sa isang address. Hindi pinahihintulutan at labag sa batas ang paglipat sa iba't ibang bahay o lokasyon.

Kailangan ding hindi ka pumasok sa anumang iba pang trabaho kung mayroon kang COVID-19. **Manatili sa bahay – huwag umalis sa iyong bahay** o pumasok sa trabaho, paaralan, mga kaganapan sa labas, mga kaganapang panrelihiyon o iba pang mga pagtitipon sa publiko.

- Iwasang makisalamuha nang malapitan sa mga tao sa iyong bahay, lalo na sa matatanda at mga taong may hindi gumagaling-galing na kondisyon o mahinang immune system. Huwag tumabi sa higaan sa kahit sino.
- Hindi ka dapat mag-papasok ng mga bisita na hindi nakatira sa iyong bahay, kahit pa mga kamag-anak mo sila.
- Hindi ka dapat bumisita sa mga bahay ng mga ibang tao.
- Hindi ka pinahihintulutang sumakay ng mga pampublikong transportasyon gaya ng mga bus, taxi o ride-share.
- Huwag lumabas para maglakad-lakad sa inyong kalapit-bahayan o sa parke. Kabilang dito ang mga bata na mandatoryong naka-isolate.
- Puwede kang lumanghap ng sariwang hangin sa iyong bakuran, kung mayroon kang ganito, pero kailangang manatili ka sa pribadong pag-aari na hindi mapupuntahan ng mga ibang tao.

- Kung nakatira ka sa apartment o mataas na gusali, kailangan mong manatili sa loob at hindi ka puwedeng gumamit ng mga elevator o hagdanan para lumabas. Kung pribado ang iyong balkonahe at hindi bababa sa 2 metro ang layo mula sa pinakamalapit na kapitbahay mo, puwede kang lumabas nang mag-isa sa balkonahe.

Puwede mong bisitahin ang COVID-19: Information for people required to isolate or quarantine in a hotel (alberta.ca) para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga kinakailangang pag-isolate at makukuhang suporta kabilang ang access sa mga hotel para sa isolation/quarantine.

Kung naka-isolate ako at makaranas ng medikal na emergency, puwede ba akong umalis ng bahay?

(If I am isolating and experience a medical emergency, can I leave my house?)
Kung mayroon kang COVID-19 at mayroon kang medikal na emergency, pumunta nang diretso sa isang emergency department, o tumawag sa 911.

Sabihin sa 911 o mga tauhan ng ospital sa emergency department ang iyong mga sintomas. Tinitiyak nito na makukuha mo ang kailangan mong pangangalaga nang hindi inilalagay sa panganib ang iba.

Matatanggap mo pa rin ang kailangan mong emergency na pangangalaga; walang sinuman ang pagkakaitan ng mga serbisyong pangkalusugan.

Kung isang miyembro ng pamilya ang may COVID-19 ngunit ang iba sa bahay ay wala, ano ang dapat nilang gawin?
(If one family member has COVID-19 but others in the house do not, what should they do?)
Kung may kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa bahay, ang lahat ng iba pang miyembro ng pamamahay ay dapat mag-isolate sa loob ng 14 na araw simula sa araw na nakita ang mga sintomas ng kaso. Makakatulong ito na mapigilan ang pagkalat ng impeksyon.

Kung mayroon pang isang miyembro ng pamamahay na nag-positibo sa test, magsisimula ulit ang 14 na araw ng isolation para sa buong pamamahay.

Ngunit kung nahihirapang ang mga tao na mag-isolate dahil sa maraming tao sa bahay, may nakahandang suporta na makukuha. May mga magagamit na hotel room para makapag-isolate ka. Pakitawagan ang 211.
Nag-aalok ang pamahalaan ng Alberta ng token na halaga sa lahat ng indibidwal na naka-kumpleto ng kanilang isolation sa isa sa mga Iso-hotel.

Okay lang ba na maglakad-lakad ka sa paligid ng iyong kumunidad?
(Is it okay to be walking around in the community?)
Ang mga tao na mga **kumpirmadong kaso ng COVID-19,** o ang mga nangangailangan na mag-isolate, **ay hindi pinahihintulutan na lumabas ng kanilang bahay**. Kung wala kang COVID-19 at hindi mo kinakailangan na mag-isolate, maaari kang maglakad sa paligid ng iyong komunidad.

Kailangan bang mag-isolate ang mga close contact?
(Do close contacts need to isolate?)
Kailangan ding mag-isolate ang mga close contact ng mga taong may mga positibong resulta ng test. Sa isang sambahayan, ibig sabihin nito na lahat ng miyembro ng pamilya ng isang kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa parehong bahay ay kinakailangang mag-isolate sa loob ng 14 araw, at kailangang subaybayan para tingnan kung magkaroon sila ng mga sintomas.

Kailangan bang manatili sa bahay ang aking mga anak kung sila ay close contact?
(Do my kids need to stay home if they are a close contact?)
Ang isang bata na close contact ng kumpirmadong kaso ng COVID-19 ay kailangang manatili sa bahay nang 14 na araw.

Puwede ba akong pumasok sa trabaho kung mayroon akong COVID-19? Paano kung ako ay isang close contact?
(Can I go to work if I have COVID-19? What if I am a close contact?)
Hindi. Kung mayroon kang COVID-19, ina-atas ng batas na mag-isolate ka. Huwag pumasok sa anumang trabaho mayroon ka, kahit sino pa ang employer mo, hanggang matapos ang panahon ng iyong isolation.

Kung papasok ka sa trabaho kapag maysakit ka, puwede mong maikalat ang sakit sa iba. Ang pinakamabuting paraan para pigilan ang pagkalat ng virus ay ang manatili sa bahay kapag maysakit ka.

Ang mga close contact ng kumpirmadong kaso ng COVID-19 ay kailangan ding mag-isolate at huwag pumasok sa trabaho nang 14 na araw. Kung magkaroon ng mga sintomas ang isang close contact, kailangang patuloy silang mag-isolate.

Kung ako ay kumpirmadong close contact ngunit negatibo ang test ko at wala akong mga sintomas kailangan ko bang mag-isolate?
(If I am a confirmed close contact but have tested negative and have no symptoms, do I need to isolate?)
Oo, kailangan mong patuloy na mag-isolate hanggang 14 na araw makalipas ang huling pagkakalantad sa kaso, kahit na negatibo ang test mo.

Ang aking mahal sa buhay na kasama ko sa bahay ay may COVID-19. Paano ko sila aalagaan nang hindi ako nagkakasakit?
(My loved one who I live with, has COVID-19. How can I take care of them and not get sick myself?)

- Kung maaari, subukang siguraduhing may sariling kuwarto at banyo ang maysakit.
- Panatilihin ang physical distancing mula sa maysakit, hangga't maaari.
- Hindi dapat pumunta sa bahay ang mga bisita.
- Huwag pahintulutan ang maysakit na maghanda ng mga pagkain para sa iba, at siguraduhing gumagamit ang maysakit ng hiwalay na lugar ng paghahanda o kahit man lang maghanda ng mga pagkain sa ibang oras, at pagkatapos ay hugasan ang lahat ng ibabaw.
- Iwasang makigamit ng mga bagay sa bahay gaya ng mga pinggan, baso, tasa, tinidor at kutsara, tuwalya at mga unan.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay, ng sabon at mainit-init na tubig.
- Dalasan ang pag-sanitize sa lahat ng ibabaw, lalo na ang mga hawakan ng kamay, hawakan ng pinto, mga gripo, inidoro, at iba pang mga bagay na madalas hinahawakan.
- Sabihin sa mga mahal sa buhay na takpan ang kanilang mga pag-ubo at pagbahing ng kanilang braso, at hindi ng kanilang kamay, at ugaliin ang tamang pag-uugaling pang-respiratoryo sa lahat ng oras.
- Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas at tawagan ang Health Link sa 811 o tawagan ang iyong doktor para sa assessment at payo kung ikaw mismo ay may mga sintomas.

Novel na Coronavirus (COVID-19)
(Novel Coronavirus (COVID-19))
Outbreak sa Olymel
(Olymel outbreak)
Mga Madalas na Itinatanong para sa mga tauhan at kanilang mga pamilya
(Frequently Asked Questions for staff & families)

Mga pansuporta sa outbreak na magagamit ng mga tauhan ng Olymel at kanilang mga pamilya
(Outbreak supports available for Olymel staff and families)

Maaaring may malalaking epekto ang pag-isolate sa mga buhay ng mga tao at naiintindihan namin na nakakaranas ng stress ang mga tao – sa emosyon, pag-iisip at pinansya. Ito ay panahon ng kagipitan para sa marami at minsan humahantong ito sa matitinding emosyon.

Narito kami para tumulong.

Ang Olymel, Alberta Health Services, United Food and Commercial Workers Canada Union (Local No. 401), ang Lungsod ng Red Deer at ang Red Deer Primary Care Network ay nagtutulungan para suportahan ang mga tauhan at ang kanilang mga pamilya na naaapektuhan ng COVID-19 outbreak sa planta ng Olymel.

Mayroon ba akong mapupuntahan para mag-isolate kung hindi ko ligtas na magagawa ito sa bahay?
(Is there somewhere I can go to isolate if I can't do so safely in my home?)
May magagamit na mga silid ng hotel sa Red Deer para sa mga tao na kailangang mag-isolate ngunit hindi nila magawa ito sa kanilang kasalukuyang mga bahay. Nakikipag-ugnayan ang Red Deer Primary Care Network sa mga empleyado ng Olymel para magbigay ng impormasyon tungkol sa tulong sa pag-isolate. Maaari ka ring tumawag sa 211.

Wala akong family doctor. Paano ako makaka-access ng isang doktor kung kailangan ko ng tulong?
(I don't have a family doctor. How can I access a doctor if I need help?)
Ang Red Deer Primary Care Network ay may pangkat ng mga family doctor na nakahandang tumulong sa mga indibidwal na positibo sa COVID-19 at sa kanilang mga pamilya kung mayroong sinuman na walang regular na family doctor sa ngayon.

Mayroon bang makukuhang mga suportang pinansiyal para sa mga kailangang mag-isolate?
(Are there financial supports are available for those who must isolate?)
Maaaring may makukuhang financial aid plan mula sa pamahalaan para sa mga hindi makapasok sa trabaho dahil sa pag-isolate na walang access sa may-bayad na bakasyon o iba pang suporta sa kita. Nag-aalok din ang pamahalaan ng Alberta ng token sa mga naka-kumpleto ng isolation sa anumang nakatalagang mga isolation hotel.

Kailangan kong magbakasyon mula sa trabaho para alagaan ang isang bata o dependent na miyembro ng pamilya. Mayroon ba akong makukuhang pinansiyal na tulong? Mawawalan ba ako ng trabaho?
(I must take time off work to care for a child or dependant family member. Is there financial aid available to me? Will I lose my job?)

Noong Oktubre, nag-anunsiyo ang Pamahalaan ng Canada ng mga pagbabago sa pinansiyal na tulong, kabilang ang bagong sick leave benefit at bagong caregiver benefit para sa mga sapilitang magbabakasyon para alagaan ang isang dependent dahil sa COVID-19.

May ginawang mga pagbabago sa Employment Standards Code sa Alberta, tinitiyak na kapwa ang mga full at part-time na empleyado ay pinahihintulutang mag-leave nang 14 na araw nang napo-protektahan ang trabaho kung kailangan nilang mag-isolate o mag-alaga ng bata o dependent na kailangang mag-isolate.

Sa ilalim ng binagong code, ang mga empleyado ay HINDI kailangang magkaroon ng medical note at hindi kailangang nakapagtrabaho para sa isang employer nang 90 araw, para maging kwalipikado.