

Impormasyon Tungkol sa Pagkalat ng COVID-19 – Lilydale (Sofina Foods) (COVID-19 Outbreak Info – Lilydale (Sofina Foods))

T at S para sa Mga Trabahador sa Planta (Q & A for Plant Workers)

Agosto 28, 2020

Tungkol sa Sakit: (About the Illness:)

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

- Maaaring magkaroon ng maraming sintomas ang COVID-19 na kinabibilangan ng ubo, kahirapan sa paghinga, lagnat, runny nose, pamamaga ng lalamunan, pagkahapo, pananakit ng ulo, pagtatae, pagduruwal/pagsusuka, atbp. – makikita ang kumpletong listahan ng mga sintomas sa link na ito: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16997.aspx#sign>

Gaano katagal kang nakakahawa, kapag nagkaroon ka na ng COVID? (How long are you contagious, once you get COVID?)

- Sa paniniwala namin, nakakahawa ka sa loob ng 10 araw mula nang una kang makaranas ng mga sintomas o hanggang sa mawala ang iyong mga sintomas, alinman sa dalawa ang mas matagal.
- Inaabot ng 2 hanggang 14 na araw pagkatapos malantad ang tao sa virus bago siya magsimulang magpakita ng mga sintomas.
- Maaaring makahawa ang tao 2 araw bago siya makaranas ng mga sintomas.
- Ito ang dahilan kung bakit namin sinasabi sa tao na i-isolate ang sarili. Ibig sabihin nito, hindi siya maaaring makisalamuha sa ibang tao sa loob ng 10 araw. Sa ganitong paraan mapoprotektahan ang mga tao sa paligid mo.
- Kung lumipas na ang 10 araw at nakakaranas ka pa rin ng mga sintomas, hihilingin namin na patuloy mong i-isolate ang sarili mo upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon sa iba. Makikipag-ugnayan sa iyo ang Pampublikong Kalusugan upang ipaalam sa iyo kung kailan ka maaaring tumigil sa pag-isolate, hangga't hindi iyon nangyayari, mangyaring patuloy na i-isolate ang sarili.
- **Hindi mo kailangang ma-test ulit pagkatapos nito upang mapatunayang hindi ka na nakakahawa**

Kailan ligtas para sa mga gumaling na empleyado na bumalik sa trabaho? (When is it safe for recovered employees to return to work?)

- Kung nagpositibo ang test mo para sa COVID-19 o symptomatic ka: itinuturing na gumaling ka na kapag natapos mo na ang hindi bababa sa kinakailangang 10 araw ng pag-isolate, mula nang

mag-umpisa ang mga sintomas, O hanggang sa ganap na mawala ang mga sintomas – alinman sa mga ito ang mas matagal.

- Kung nagkaroon ka ng close contact sa isang taong positibo sa COVID-19 O KAYA ay nakasalamuha mo ang isang tao na maaaring may COVID-19: maaari kang bumalik sa trabaho 14 na araw pagkatapos na may makasalamuhang case ng COVID-19 (kung ipagpapalagay na hindi ka nagkaroon ng mga sintomas o hindi ka nagpositibo sa test)

Ganap bang naipapakalat ng mga nahawahan at asymptomatic na tao ang virus sa ibang tao? (Do infected and asymptomatic persons shed the virus enough to infect others?)

- Ang mga asymptomatic na tao ay iyong mga hindi nagpapakita ng sintomas ng COVID-19, ngunit positibo sa test para sa virus.
- Pinaniniwalaan na nakakahawa pa rin ang mga taong nagpositibo sa test para sa COVID-19 pero hindi nakakaranas ng mga sintomas.
- Kung walang anumang sintomas, itinuturing pa rin silang nakakahawa at dapat nilang i-isolate ang sarili simula sa 2 araw bago at 10 araw pagkatapos ang araw kung kailan nakuha ang positibong resulta.

Halimbawa: Walang sintomas si Mary at na-test siya noong ika-1 ng Hunyo, 2020. Nalaman sa mga resulta ng test sa kanya na positibo siya sa COVID-19 Dapat i-isolate ni Mary ang sarili hanggang ika-11 ng Hunyo, 2020.

Gaano maaaring makahawa ang isang asymptomatic na tao? (How contagious can an asymptomatic person be?)

- Walang partikular na siyentipikong data, pero ayon sa nakikita namin, maiuugnay ang karamihan sa mga taong nagpositibo sa test para sa COVID-19 sa isang taong may mga sintomas.
- Pinaniniwalaan na ang mga taong walang sintomas ay hindi nakakahawa nang kasing tindi gaya ng mga taong may mga sintomas. Maaari pa rin nilang ipakalat ang virus; kailangan pa rin nating lubos na mag-ingat.

Kung sa una ay negatibo ang iyong test pero biglaan kang nakaramdam ng mga magaan na sintomas tulad ng nilalagnat na pakiramdam at/o runny nose at/o sinabihan kang mag-test ulit pero maayos na ang pakiramdam mo ngayon. Ligtas na bang bumalik sa trabaho? (If you had initially tested negative but suddenly developed light symptoms like a feverish sensation and/or running nose and/or have been asked to be retested but now you feel better. Is it safe to return to work?)

- Ang sinuman na nakakaranas ng anumang sintomas ay dapat mag-isolate ng sarili sa loob ng 10 araw o hanggang sa mawala ang mga sintomas (alinman sa mga ito ang mas matagal) at dapat din siyang mag-test

Kinakailangan ito kahit na nagpositibo o nagnegatibo sa test para sa COVID-19

Noong una akong nagpa-test, negatibo ang resulta ng test ko. Pagkatapos ng dalawang araw, nilalagnat o nagkaroon ulit ako ng runny nose. Tumawag ako sa 811 at pinapunta ako para ma-

test ulit. Dapat ba akong bumalik sa trabaho kung negatibo ulit ang test? (When I first tested my test came back negative. Two days later I felt feverish or had a runny nose again. I called 811 and was asked to come in for testing again. Should I go back to work if the test is negative again?)

- Ang lagnat at runny nose ay mga sintomas ng COVID-19. Kung nagkaroon ka nito pagkatapos ng negatibong test, dapat mong i-isolate ang sarili mo sa loob ng 10 araw o hanggang sa mawala ang mga sintomas, alinman sa mga ito ang mas matagal.
- Maaari ka ring mag-online sa (<https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx>) o tumawag sa 811 upang humiling ng isa pang test. Isaayos ang muling pagpapa-test kung babalik ang iyong mga sintomas.
- I-isolate ang sarili sa loob ng 10 araw o kapag nawala na ang mga sintomas, alinman sa mga ito ang mas matagal.
- Kung negatibo ang resulta ng test at wala na ang mga sintomas mo, maaari ka nang bumalik sa trabaho pagkatapos ng 10 araw.

Pag-test: (Testing:)

Kung wala kang nararanasang sintomas, maaari ka bang magpositibo sa test? (If you have no symptoms, can you test positive?)

- Oo, kung may virus ka, maaari kang magpositibo sa test kahit bago ka pa makaranas ng mga sintomas.

Maaari pa ring maikalat ang virus ng mga taong hindi nagpapakita ng mga sintomas. Bakit hindi i-test ang lahat ng tao? (People who don't show symptoms can also spread the virus. Why not test everyone?)

- Nag-aalok kami ng test sa mga taong nagtatrabaho sa Lilydale/Sofina Foods at iba pang planta ng karne, kahit na wala silang sintomas.
- Inirerekomenda na magpa-test kahit na wala kang sintomas. Hindi iniaatas ang pagpapa-test sa kasalukuyan.
- Nagsasagawa rin kami ng test sa iba pang pasilidad at organisasyon, gaya ng Continuing Care Homes.
- Nagsasagawa kami ng test sa mga kawani at residente, kahit na wala silang sintomas.
- Para sa pangkalahatang populasyon ng publiko, napakahalagang ma-test ang mga taong may mga sintomas, dahil sila ang pinakahigit na nakakahawa at pinakamalamang na makapagpakalat ng impeksyon.
- Kwalipikado para sa pagpapa-test ang sinumang may mga sintomas sa Alberta.
- Dapat nating tiyakin na balanse ang ating kapasidad na magsagawa ng test at ang ating estratehiya sa pagsasagawa nito.
- Walang bayad ang lahat ng pagpapa-test.
- Inirerekomenda namin na magpa-test.

Sinubukan kong gawin iyong online na pagtatasa, ngunit hindi ko maunawaan ang mga tanong. Ano ang iba pang opsyon na iniaalok ng AHS? (I tried to do the online assessment, but I don't understand the questions. What other options does AHS offer?)

- Maaari kang tumawag sa Health Link 811 at makipag-usap nang direkta sa isang Rehistradong Nars na may espesyal na kasanayan at maaaring sumagot sa mga alalahanin tungkol sa posibleng pagkakalantad sa COVID-19.
- Nag-aalok ang Health Link ng mga serbisyo ng interpretasyon, sa mahigit sa 300 wika, 24/7. Kung kailangan mo ng suporta sa wika, mangyaring tumawag sa 811 na maaaring makatulong.

Pag-isolate ng Sarili at Proteksyon (Self-Isolation and Protection)

Maaari ba nating pag-usapan pa ang tungkol sa pag-isolate? Marami ang nalilito sa mga taong hindi nahawahan pero maaaring kasama sa bahay ang mga taong positibo o symptomatic at naka-isolate. Hindi malinaw para sa mga taong nasa sitwasyong iyon kung kailangan din nilang mag-isolate, kahit na maayos ang pakiramdam nila. (Can we talk more about isolation? There is a lot of confusion around those who are not infected but who may be living with those who are positive or symptomatic and isolating. It can be unclear to those in that situation whether they have to isolate as well, even if they're feeling well.)

- Ang taong nakatira sa bahay kasama ng isang taong may kumpirmadong kaso ng COVID-19 ay dapat **ding** mag-isolate sa loob ng 14 na araw. Nagsisimula ang 14 araw sa unang pagkakataon na natukoy ang mga sintomas.
- **Halimbawa:**
- Kung positibo ang test ng asawang lalaki, kinakailangan din ng kanyang asawang babae na mag-isolate ng sarili sa loob ng 14 na araw simula sa panahon na nag-umpisa ang asawang lalaki na mag-isolate ng sarili. Ang may-sakit na asawang lalaki ay dapat na nasa hiwalay na silid-tulugan at gumagamit ng hiwalay na banyo upang malimitahan ang pagkalat ng virus sa pamilya.

Kung mayroong kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa pamamahay, ano ang dapat gawin ng ibang tao sa bahay na iyon? (If there is a confirmed case in the household, what should the other people in that household do?)

- Kung may kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa pamamahay, ang lahat ng iba pang miyembro ng pamamahay ay dapat mag-isolate ng sarili sa loob ng 14 na araw simula sa unang petsa na nakita ang mga sintomas sa kaso.
- Makakatulong ito na mapigilan ang pagkalat ng impeksyon.
- Kung mayroon pang isang miyembro ng pamamahay na nagpositibo sa test, magsisimula ulit ang 14 na araw para sa buong pamamahay kung may kasalukuyang interaksyon sa positibong kaso.
- Kung nahihirapan ang mga tao sa pag-isolate ng sarili dahil sa malaking sambahayan, may libreng suporta na magagamit para makatulong sa mga taong mag-isolate ng sarili. **Upang makakuha ng mga serbisyong ito, maaari kang makipag-ugnayan sa doktor ng iyong pamilya o sa 811.**

Bakit may mga tao sa isang pamamahay na nagkaroon ng COVID-19 at may iba sa parehong pamamahay na iyon na hindi nagkaroon nito? (Why is it that some people in a household have gotten COVID-19 and other people in that same household have not?)

- Sa karamihan sa mga sambahayan sa China, 15% lang ng mga miyembro ng pamilya ang nahahawahan. Ang bilang ng taong nahahawaan ay depende sa kung gaano kahusay ang taong nagkasakit sa pag-isolate mula sa sa mga miyembro ng pamilya na walang sakit.
- Maaring dahil sa mga pangkaraniwang hakbang na ginagawa mo at ng iyong pamilya - gaya ng paghuhugas ng kamay at regular na paglilinis ng bahay- ay napipigilan ang pagkalat ng impeksyon sa pagitan ng mga miyembro ng iyong pamilya.

Pakipaliwanag ang protokol sa mask at ligtas na pangangasiwa sa mga nagamit/maruming mask. Gaano katagal maaaring gamitin ang mga mask? Paano kung mabasa/madumihan ang mga ito? (Please explain mask protocol and safe handling of used/dirty masks. How long are masks good for? What if they get wet/dirty?)

- Ang mga medikal na mask na ginagamit sa Lilydale/Sofina Foods, at inirerekomenda namin sa mga tao na isuot sa komunidad, ay idinisenyo upang protektahan ang ibang tao: upang mapigilan ang pagkahawa ng iba sa taong nakasuot nito.
- Kung mababasa ang mask, hindi na ito magiging epektibo at dapat na itong palitan.
- Kung isinusuot mo ang iyong mask sa labas o sa trabaho, dapat mong ituring na marumi na ito at dapat nang itapon pagkauwi mo.
- Paano magtanggap ng iyong mask:
 1. Maglinis ng iyong mga kamay gamit ang alcohol-based na hand rub o sabon at tubig.
 2. Huwag hawakan ang harap ng mask. Tanggalin ang mask mula sa tali o elastic loops nito.
 3. Itapon kaagad sa basurahan.
 4. Pagkatapos itapon ang mask, maglinis ng iyong mga kamay gamit ang alcohol-based na hand rub o sabon at tubig.
- Mahalagang sundin mo nang mabuti ang mga hakbang na ito. Maaaring may virus sa labas ng mask at maaaring makontamina ang mga kamay mo kapag nahawakan mo ito.
- Bilang bahagi ng kanilang proseso ng pag-screen sa site, namimigay ang Lilydale/Sofina Foods ng mga mask sa mga empleyado bawat araw pagkadating nila sa trabaho. May mga bagong mask din na magagamit kung kinakailangan sa buong araw ng trabaho.
- Kung gumawa ka ng sarili mong mask, dapat itong regular na malabhan. Ang ligtas at epektibong paraan ng paglalaba ay sa pamamagitan ng paggamit ng washing machine, tulad ng regular na damit.

Ano ang mga rekomendasyon sa carpooling? (What are the recommendations around carpooling?)

- Inirerekomenda na sundin ng mga empleyado ang mga alituntunin sa carpooling.

- Hindi dapat lalagpas sa 2 indibidwal mula sa magkaibang pamamahay ang nakasakay sa isang sasakyan, kung saan nakaupo ang pasahero sa likod na upuan upang ganap na magkaroon ng distansya.
- Dapat ay wastong nakasuot ang mga mask kung saan natatakpan ang bibig at ilong sa lahat ng pagkakataon sa sasakyan.

Kaligtasan ng Trabahador sa Lilydale (Worker Safety at Lilydale)

Ano ang kasalukuyang patakaran para sa mga bago at bumabalik na empleyado na pumupunta sa planta? Ite-test ba sila bago sila magsimula ng trabaho? (What is the current procedure for new and returning employees coming to the plant? Are they being tested before they start work?)

- Inalok nang magpa-test sa ngayon ang lahat ng kasalukuyang empleyado.
- Hinihiling sa lahat ng bago at bumabalik na empleyado na magsaayos ng pagpapa-test bago bumalik sa Lilydale/Sofina Foods.
- Kung masama ang pakiramdam mo, hindi ka dapat pumasok sa trabaho. Mangyaring tumawag sa Lilydale/Sofina Foods para ipaalam sa kanila ang tungkol sa iyong pagliban at pakiramdam.
- Upang malimitahan ang pagkalat ng COVID-19, mahalagang tiyakin na hindi papasok sa trabaho ang mga taong may sakit.
- Kung may sakit ka o kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19, pakitawagan ang 811 upang masabi ang tungkol sa iyong mga sintomas at tutulungan ka ng rehistradong nars na matukoy kung kailangan mong magpa-test para sa COVID-19.
- Kung may sinumang empleyado na may mga tanong tungkol sa COVID-19 at bumalik sa trabaho, pakidirekta sila sa Human Resources.

Itinuturing ba ninyong ligtas na ipagpatuloy ang produksyon sa Lilydale/Sofina Foods kahit na may ibang tao na hindi na-test? (Do you consider it safe to continue the production at Lilydale/Sofina Foods even though some people have not been tested?)

- Oo. Ang pinakamahalaga upang mapigilan ang pagkalat ng impeksyon sa loob ng Lilydale/ Sofina Foods, o sa kahit saang lugar ng trabaho, ay ang pagsunod sa mga hakbang ng maayos na hygiene: pagpapanatili ng pisikal na distansya, pagsusuot ng mask kung hindi posible ang pisikal na pagdistansya, regular na paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gamit ang hand sanitizer, at pananatili sa bahay kapag may sakit ka.
- May mga inirerekomenda kaming hakbang para sa mga lugar ng trabaho upang maprotektahan ang mga empleyado, na naipatupad o ipinatutupad na ng Lilydale/ Sofina Foods.
- Ang mga ito ay mga hakbang sa pag-uugali na nag-aatas sa ating lahat na unawain at sundin ang mga ito – maaaring maging mahirap iyon. May mga inirerekomenda rin tayong pisikal na kontrol, tulad ng mga plastik na harang upang makapagbigay ng karagdagang proteksyon kung sakaling hindi masunod ang mga hakbang sa pag-uugali.

Mga Mahalagang Contact para sa Mga Trabahador sa Lilydale/Sofina: (Important Contacts for Workers at Lilydale/Sofina:)

Sofina
Christian Glico
403-718-0047 ext 3342

Calgary Catholic Immigration Society
<https://www.ccisab.ca/>
403-262-2006

Primary Care Network (PCN) Mosaic
<http://mosaicpcn.ca/About/Pages/MPCN-Clinics.aspx>

UFCW Local 401
<https://gounion.ca/>
403-291-1047

Karagdagang impormasyon (iba-ibang wika)
<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16944.aspx>

Impormasyon Tungkol sa COVID-19 para sa Kalusugan ng Alberta
www.alberta.ca/covid19

Mga Katanungan:
Community.engagement@ahs.ca