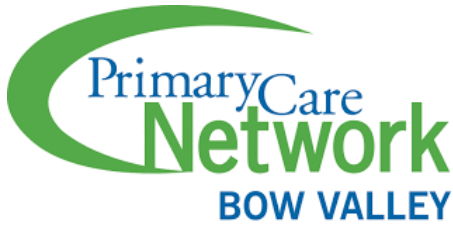


COVID-19 sa Bow Valley: Importanteng impormasyon tungkol sa iyong kalusugan



Ang mga manggagawa sa pangangalaga ng kalusugan sa Bow Valley ay nagbabahagi ng mga mahahalagang mensahe na ito. Nais nilang mapanatiling maayos, ang parehong pangangatawan at sa pang-kaisipan.

Dapat kang Humiwalay at Dapat Na Magpasuri Para sa Covid-19 Kung Maramdaman mong ikaw ay May sakit.

Kung ikaw ay nalapit sa isang taong nag positibo sa covid-19, dapat kang bumukod at dapat kang masuri.

Maaari kang masuri kahit na hindi ka nakakaramdam ng sakit.

Matapos kang suriin, tatawagan ka ng isang doktor o pampublikong nars na pang kalusugan tungkol sa iyong resulta at sasabihin sa iyo kung ano ang susunod na gagawin.

Typical Symptoms of COVID-19 Infection

Anyone who has these symptoms **MUST SELF-ISOLATE** for a minimum 10 days or until symptoms resolve, whichever is longer.



Fever



Cough



Shortness of breath



Difficulty breathing



Sore throat



Runny nose

Kahit sino ay maaaring magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19. Ang mga sintomas ay maaaring maging banayad.

Kung nakakaramdam ka ng sakit, maaari kang pumunta sa www.ahs.ca/covid. Maaari mong kumpletuhin ang '[self-assessment](#)'.

Maaari ka ring tumawag sa 811 at pindutin ang 5 upang makipag-usap sa isang nars tungkol sa iyong mga sintomas.

Kung ang website o isang nars ay nagsasabi sa iyo na dapat kang masuri para sa COVID-19, maaari mo itong gawin sa mga lokal na klinika.

Tumawag sa isa sa mga klinika at sabihin sa mga kawani ng klinika na kailangan mong masuri para sa COVID-19.

Alpine Medical Clinic (Banff) 403.762.3155 (available 7 days per week)

Bear St. Family Physicians (Banff) 403.762.4846 (Mon-Fri)

Canmore Associate Medical Clinic (Canmore) 403.678.5585 (Mon-Fri)

Lake Louise Medical Clinic (Lake Louise) 403.522.2184 (Mon-Fri)

Ridgeview Medical Centre (Canmore) Tel 403.609.8333 (available 7 days per week)

Dapat kang Sumunod sa Mga Alituntunin ng Pamumukod. Ito ay Batas ng mga Patnubay na dapat Sundin.

Paglalakbay

Dapat kang bumukod sa loob ng 14 na araw kung ikaw ay nag balik o pumasok sa Alberta mula sa labas ng Canada.

Sintomas

Dapat kang bumukod sa loob ng 10 araw kung mayroon kang anumang mga sintomas na hindi nauugnay sa nauna nang sakit o kondisyon sa kalusugan: ubo, lagnat, igsig ng paghinga, sipon o sakit sa lalamunan.

Dapat kang bumukod sa loob ng 10 araw kung nagsisimula ang mga sintomas, o hanggang sa wala na ang mga sintomas, alinman ang mas matagal.

Kung ang pagsusuri sa iyo ay negatibo at hindi ka na expose sa kakilalang may virus, hindi mo kinakailangan humiwalay. Dapat kang manatili sa bahay hanggang sa malutas ang iyong mga sintomas upang hindi ka makahawa sa iba.

Malapit na Pakikipag-ugnayan

Kinakailangan kang ligal na ibukod sa loob ng 14 na araw at subaybayan ang mga sintomas kung ikaw ay malapit na may pakikipag-ugnay sa isang tao na nag positibo sa COVID-19. Dapat kang magpatuloy na ihiwalay at subaybayan ang mga sintomas kahit na ang pagsusuri sa iyo ay negatibo sa COVID-19.

Kung nagsimula kang magkaroon ng mga sintomas sa kasalukuyang ito, dapat kang bumukod ng 10 higit pang araw mula sa pagsisimula ng mga sintomas, o hanggang sa nawala ang mga sintomas, alinman ang mas matagal.

Ang iyong trabaho ay protektado ng hindi bababa sa 14 araw at maaari kang makakuha ng suportang kita mula sa gobyerno.

Kung ang pagsusuri sa iyo ay nag positibo para sa COVID-19, ikaw lamang, ang iyong doktor, at ang sinumang pinili mong sabihan ang makakaalam. Kung ikaw, isang miyembro ng pamilya, o isang tao sa lugar ng iyong tranaho ay nag positibo para sa COVID-19, ang komunidad ng Bow Valley ay sumusuporta. Nauunawaan ng lahat na ang sinuman ay maaaring magkasakit mula sa virus na ito.

Kung nakakaranas ka ng anumang diskriminasyon o hindi patas na paggamot, mangyaring makipag-ugnayan sa Settlement Services sa Bow Valley sa 403.762.1144 upang mapag-usapan ang nangyari.

Magagamit parin ang mga Klinika sa Kalusugan

Narito parin ang mga doktor at ang mga klinikang pangkalusugan upang tumulong saiyo. Maaari kang tumawag sa isang klinikang pangkalusugan upang mag pa-appointment.

Kung ikaw ay dati ng nanggaling sa isang klinikang pangkalusugan sa iyong barangay, ito ay tinatawag na iyong klinika sa pamilya o *family clinic*. Kung mayroon ka ng family clinic, dapat kang tumawag dito upang magpa-appointment.

Alpine Medical Clinic (Banff) 403.762.3155 (available 7 days per week)

Bear St. Family Physicians (Banff) 403.762.4846 (Mon-Fri)

Canmore Associate Medical Clinic (Canmore) 403.678.5585 (Mon-Fri)

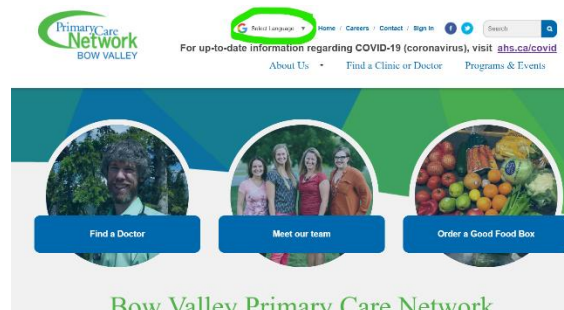
Lake Louise Medical Clinic (Lake Louise) 403.522.2184 (Mon-Fri)

Ridgeview Medical Centre (Canmore) Tel 403.609.8333 (available 7 days per week)

Kapag tumawag ka sa isang klinika, **maaari kang humingi ng impormasyon sa iba't-ibang wika.**

Maaari mong sabihin: "Gusto ko ng isang interpreter. Nagsasalita ako (ng iyong wika) o *I speak (your language)*".

Kung naghahanap ka ng isang family clinic, maaari kang pumunta sa website ng Primary Care Network (PCN) website: <http://bowvalleypcn.ca>. Maaari kang pumili ng iba't ibang mga wika sa itaas ng pahina.



Magagamit parin ang mga Kagawaran ng Kagipitan



Maaari ka pa ring pumunta sa emergency department (ER) kung ikaw ay may sakit o nasaktan. May mga doktor dito upang tumulong saiyo. Kung sa tingin mo ay maaaring magkaroon ka ng COVID-19, dapat kang tumawag sa 811 bago ka pumunta sa ospital.

Maaari ka pa ring tumawag sa 911 kung mayroon kang isang emerhensiyang medikal o may nakikita kang pangyayari. Kung ikaw o isang taong kasama mo ay labis na nasaktan o may malubhang karamdaman at hindi makakapunta sa ospital kaagad, dapat kang tumawag sa 911.

Maaari kang Tumawag sa 811 anumang Oras para sa Libreng Impormasyon sa Pangkalusugan sa Maraming Iba't ibang mga Wika



Maaari kang tumawag sa 811 ng libre.

Maaari kang makipag-usap sa isang nars sa anumang oras ng araw o gabi.

Kapag tumawag ka, makakarinig ka ng isang naitala na boses na nagsasalita at kakailanganin mong pindutin ang isang numero.

Para sa mga katanungan tungkol sa kalusugan ngunit hindi tungkol sa COVID-19 - pindutin ang 2.
Para sa mga katanungan tungkol sa COVID-19 - pindutin ang 5.

Kapag sinagot ng isang nars ang telepono, maaari mong sabihin na "nagsasalita ako (ng iyong wika) o / *speak (your language).*" Aabot ng halos isang minuto upang kumonekta sa isang interpreter. Habang naghihintay ka, maaaring tanungin ka ng nars ng ilang mga katanungan sa Ingles. Kung hindi mo maintindihan ang mga tanong, sabihin sa nars.

Ito ay Isang Mapanghamong Panahon. Maraming mga Emosyon ang Tao. Ito ay Karaniwan.



Normal na nakakaramdam ng kalungkutan, pagkabalisa, pag-aalala, o pagbibigyang diin sa oras na ito at makakatulong ang pakikipagusap sa isang tao tungkol sa mga nadaramang ito.

Maaari kang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong nararamdaman.

Maaari kang tumawag sa 403.678.4696 nang libre, kumpidensyal na suporta sa kalusugan pang-kaisipan. Pindutin ang 2 kapag sinasagot ng system ang iyong tawag.

Kung iniisip mo na saktan ang iyong sarili o ang ibang tao, mangyaring pumunta sa iyong pinakamalapit na ospital at hilingin ang 'kagyat na pangangalaga sa kalusugan pang-kaisipan.

Patuloy na Tumulong sa pag-papabagal sa Pagkalat ng Covid-19



Patuloy na Tulungan sa pag-papabagal sa Pagkalat ng Covid-19. Tulad ng muling pagbukas ng mga negosyo, ang panganib ng impeksyon ay maaring tumataas. Ang mga mahahalagang aksyon na ito ay makakatulong na protektahan ka at ang iba mula sa impeksyon:

1. Hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay ng madalas. Gumamit ng sabon at tubig. Kung hindi ka maaring gumamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang sanitizer na nakabatay sa alkohol.
2. Sundin ang mga alituntunin sa Alberta Health gaya ng distansyang pisikal at pagbukod sa sarili.
3. Panatilihin ang 2 metro pagitan at ng sinumang hindi nakatira kasama mo.
4. Magsuot ng mask kapag nasa lugar ng pampubliko.
5. Tumawag sa 811 kung nakakaramdam ka ng sakit.