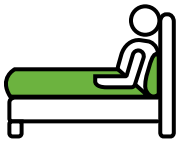


MAGING HANDANG MANATILI SA BAHAY:

PAGSE-SELF-ISOLATE 'SA PANAHOON NG PANDEMIC

Kapag karaniwan sa inyong komunidad ang nakakahawang sakit, kayo o sinumang kasama ninyo sa tirahan ay maaaring biglang magkasakit o mangailangang mag-isolate sa bahay.

PAANO KA MAKAKAPAGHANDA



PLANUHIN ANG INYONG ESPASYO

Kung nakatira ka kasama ng mga ibang tao, planuhin kung saan mananatili at matutulog ang taong kailangang mag-isolate. Pag-isipan ang hiwalay na kuwarto at banyo, kung maari, para sa kanila.



MAGHANAP NG PANDEMIC BUDDY

Makipag-ayos sa mga taong nasa labas ng inyong sambayanan para tumulong sa mga praktikal na gawain kung kailangan ninyong mag-self-isolate, tulad ng paghahatid ng mga mahahalagang suplay, groseri o naka-resetang gamot.



MAKIPAG-UGNAY SA PAMPUBLIKONG KALUSUGAN

Alamin kung ano ang mga babantayang sintomas sa HealthLinkBC.ca. Makipag-ugnay sa inyong tagapagbigay ng serbisyong pangkalusugan o tumawag sa **8-1-1** para sa payo sa kalusugan, mga direksiyon sa self-isolation, at access sa ligtas na supply (may magagamit na serbisyong pagsasalang-wika). Tumawag sa **7-1-1** para sa Teletypewriter relay na serbisyo. Kapag may emergency, tumawag sa **9-1-1**.



KUNG GUMAGAMIT KAYO NG MGA IPINAGBABAWAL NA SANGKAP

Magtanong tungkol sa ligtas na suplay para sa mga taong gumagamit ng droga o sangkap mula sa tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan o tumawag sa **8-1-1**. Iwasang gumamit nang nag-iisa—makipag-ayos sa taong titingin sa inyo kapag gumagamit, kahit na sa pintuan lang, at maghanda ng naloxone kit. I-download ang Lifeguard App (lifeguarddh.com).



MANATILING MAY KAALAMAN

Sundan ang mga update sa kalusugan at impormasyon mula sa BC Centre for Disease Control (bccdc.ca) at Vancouver Coastal Health (vch.ca). Matuto pa tungkol sa self-isolation mula sa BCCDC.

Higit pang impormasyon tungkol sa tugon ng Lungsod ng Vancouver sa COVID-19: vancouver.ca/covid19 . (May pagsalalin na maaring gamitin.)



@CityofVancouver



BUUIN ANG INYONG SELF-ISOLATION KIT

Unti-unting mag-imbak ng mga gamit na kakailanganin ninyo para sa nirerekomandang panahon ng self-isolation. Ang pag-stock ng mas matagal kaysa dito ay hindi kailangan.

LISTAHAN

Gamot

Pagkain (kasama ang tuyong pagkain, de-lata at frozen)

Pagkain ng alagang hayop

Sabon

Alcohol-based na hand sanitizer

Mga panlinis at disinfectant ng bahay

Sabong panlaba

Mga tisyu, toilet paper

Mga face mask

Disposable na guwantes

Mga plastic na bag ng basura

Mga gamit para sa personal na kalinisan

Mga libro, game at laruan

Kit para sa kahandaan sa emergency



TIP: Para buuin ang iyong kit para sa kahandaan sa emergency, pumunta sa:

vancouver.ca/emergency-kit