

# COVID-19

## Impormasyon para sa Matatanda

### Bawasan ang inyong panganib na magkaroon ng COVID-19:

- Limitahan ang hindi mahahalagang paglabas ng inyong tirahan
- Magpanatili ng dalawang metrong (anim na talampakang) distansya mula sa iba
- Magsuot ng mask o pantakip sa mukha sa mga pampublikong lugar na nasa loob ng gusali at kapag hindi ninyo kayang magpanatili ng pisikal na distansya
- Hugasan ang inyong mga kamay nang madalas. Gumamit ng sabon at tubig o hand sanitizer na may alcohol (70-90 porsyento)
- Iwasan ang paghipo sa inyong mukha kapag hindi nahugasan ang mga kamay
- Takpan ang inyong pag-ubo o pagbating sa pamamagitan ng inyong siko o tissue. Agad na itapon ang tissue sa basurahan at hugasan ang inyong mga kamay.
- Linisin at i-disinfect nang madalas ang mga nahawakang bagay at ibabaw
- Iwasan ang paglapit sa mga taong may sakit
- Manatili sa bahay kung masama ang inyong pakiramdam

Para sa pinakabagong gabay na pangkalusugan, at mga katanungan tungkol sa COVID-19, tumawag sa Toronto Public Health hotline sa **416-338-7600** (8:30 a.m. hanggang 8 p.m.). Maaari rin ninyong bisitahin ang website ng Lungsod ng Toronto para sa higit pang impormasyon sa [toronto.ca/COVID-19](https://toronto.ca/COVID-19).

Kung nagkaroon kayo ng mga sintomas ng COVID-19 symptoms, tumawag sa inyong healthcare provider, o Telehealth Ontario **1-866-797-0000**.

### MGA SINTOMAS NG COVID-19



Lagnat



Ubo



Kahirapang huminga



Masakit na lalamunan, Hlrp na lumunok



Sinisipon



Pagkawala ng panlasa o pang-amoy



Masama ang pakiramdam



Nausea, vomiting, diarrhea

**Kung nahihirapan kayong huminga, tumawag sa 911. Ang mga matatanda ay maaari ring magkaroon ng mga sintomas na ito:**

- Paggulo ng pag-iisip, pagkalito
- Natutulog nang mas matagal kaysa karaniwan
- Pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo
- Pagkahilo, panghihina o pagtumba
- Giniginaw

# COVID-19

## Impormasyon para sa Matatanda

### Tulong para sa matatanda:

- Pagkain, meals, at paghahatid ng mga pangangailangan
- Taong makakausap o mangungumusta sa inyo
- Suporta sa kalusugan ng pag-iisip
- Transportasyon papunta sa mga medical na appointment
- Suporta hinggil sa pang-aabuso sa matatanda
- Marami pang programa at serbisyo para sa matatanda

### MAAARI KAYONG TUMAWAG SA:

**211** (Matatawagan ng 24/7)

**Toronto Seniors Helpline** 416-217-2077 (9 a.m. – 8 p.m.)

Ang parehong numero ay nagkakaloob ng serbisyo sa maraming wika.

Mayroon ding maraming sumusuportang serbisyong nauugnay sa COVID-19 para sa matatanda na nakatuon sa mga katutubo. Tumawag sa Toronto Aboriginal Support Services Council (TASSC) sa 647-748-6100 x103 o mag-email sa [support@tassc.ca](mailto:support@tassc.ca)

### Maaari rin kayong maging karapat-dapat sa pinansyal na tulong para sa:

- Pagkahuli sa pagbabayad ng upa at utilidad
- Tulong sa mga gastusin sa punerarya
- Mga gastusing medikal
- Suporta sa kita

Kung kasalukuyan kayong tumatanggap ng kabayaran mula sa Ontario Works o Ontario Disability, makipag-ugnay sa inyong caseworker. Kung kayo ay hindi tumatanggap ng tulong sa pamumuhay, ngunit nangangailangan ng pinansyal na tulong, makipag-ugnay sa Lungsod ng Toronto sa **416-338-8888**.

### Tumawag sa Lungsod ng Toronto sa pamamagitan ng pag-dial ng **311** (matatawagan ng 24/7, sa maraming wika) kung mayroon kayong mga katanungan tungkol sa:

- Mga Aklatan, Community Recreation Centre, Parke
- Tulong sa paghahanap o pagpapanatili ng inyong tirahan