

Payo sa COVID-19 sa Nakipagsalamuha ng Malapitan para sa mga Manggagawa na Wala sa Healthcare



Ang pagsubaybay sa nakipagsalamuha (contact tracing) na ginawa sa inyong lugar ng trabaho ay nagsiwalat ng posibleng pagkakalantad sa isang kumpirmadong kaso ng COVID-19. **Nakilala kayo bilang isang nakipagsalamuha ng malapitan sa taong positibo sa COVID-19 at maaaring nalantad sa virus.**

Ayon sa Mga Sentro ng Pagkontrol at Pagpigil sa Sakit (CDC), ang virus ay pangunahing kumakalat sa pagitan ng mga taong nakipagsalamuha ng malapitan sa isa't isa (mas mababa ng 6 na talampakan ang layo sa loob ng 15 minuto o mas matagal) sa pamamagitan ng mga patak ng paghinga kapag ang isang nahawang tao ay umubo o bumahing.

Nakakapagpabagabag sa kalooban ang posibilidad ng pagkakalantad, ngunit ang pakipagsalamuha sa isang tao na may COVID-19 ay hindi nangangahulugan na makakakuha kayo ng COVID-19 o magkaroon ng malubhang sakit. Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may banayad na sakit at maaaring gumaling sa bahay. Ang ilang tao na mayroong virus ay maaari na wala man lang anumang sintomas. Lyon ang dahilan kung bakit ang inyong employer ay masinsin na nakikipagtulungan sa Departamento ng Pamublikong Pangkalusugan ng County ng Santa Clara upang gumawa ng mga pag-iingat para mapigilan ang karagdagang pagkakalantad.

Mangyaring tingnan sa ibaba ang mga tagubilin tungkol sa pagkuwarantina, pagbubukod sa trabaho, klinikal na pangangalaga, at pagpapasuri.

Pagpapasuri at Pagkuwarantina/Pagbubukod

Bilang isang nakipagsalamuha ng malapitan sa isang tao na nakumpirmang may COVID-19, ikaw ay inuutusan na **magkuwarantina ng inyong sarili sa bahay** at **magpasuri** tulad ng iniutos sa ibaba. Gayunpaman, **kung kayo ay ganap na nabakunahan**, *maaaring hindi na kayo kailangang magkuwarantina kung natutugunan ninyo ang ilang mga kondisyon*. Tingnan ang [sccstayhome.org](https://www.sccstayhome.org) para sa karagdagang impormasyon.

Kung hindi pa kayo ganap na nabakunahan, dapat kayong manatili sa bahay, kahit na ikaw ay nasuring negatibo, sapagkat maaaring umabot sa hanggang 14 na araw para mahawaan ka ng COVID-19.

Kung WALA kayong mga sintomas ng COVID-19:

- Magpasuri sa **6 na araw** pagkatapos ng inyong huling pagkakalantad sa kaso.
- Kung nagpasuri kayo bago nito, magpasuri muli patungo sa katapusan ng inyong 10 na araw na panahon ng pagkuwarantina at magsubaybay ng inyong mga sintomas ng 14 na araw.

Kung mayroon kayo o nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 (hindi alintana kung kayo ay ganap ng nabakunahan):

- Magpasuri kaagad at ihiwalay ang inyong sarili mula sa sinumang miyembro ng inyong sambayanan hangga't maaari.
 - Kung ang resulta ng inyong pagsusuri ay positibo, dapat kayong manatiling nakabukod sa bahay hanggang lumipas ang hindi bababa sa 10 na araw na ang lumipas mula nang nagsimula ang inyong mga sintomas AT pagkatapos nang hindi bababa sa 24 na oras na wala ng lagnat (na hindi gumagamit ng gamot na nakakabawas ng lagnat) at bumuti ang iba pang mga sintomas.
 - Kung ang inyong pagsusuri ay negatibo at nasuri kayo ng **mas maaga kaysa sa 6 na araw** mula sa inyong huling pagkakalantad sa kaso, dapat kayong **magkuwarantina sa bahay** sa buong **10 na araw** at **magpasuri muli** patungo sa katapusan ng inyong 10 na araw na

panahon ng pagkuwarantina.

- o Kung ang inyong pagsusuri ay negatibo, at ito ay nagawa **sa ika-6 na araw o mahigit pa** mula sa inyong huling pagkakalantad sa kaso, **hindi kailangan ang karagdagang pagsusuri**, ngunit kailangan pa rin kayong **magkuwarantina sa bahay** sa buong **10 na araw**.

Kung nagkaroon kayo ng mga sintomas ng COVID-19 (lagnat, ubo, kakapusan ng hininga, panginginginig, pagpapawis sa gabi, pananakit ng lalamunan, pagkahilo, pagsusuka, pagtatae, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, pagkalito, o pagkawala ng panlasa/pang-amoy), makipag-ugnayan kaagad sa inyong doktor. Kung wala kayong doktor, maaari kayong makipag-ugnayan sa Santa Clara Valley Medical Center, Valley Connections Line sa 1-888-334-1000 at hilingin na makipag-usap sa isang tagapagpayong nars.

Pagbubukod sa Trabaho

Ikaw ay nakabukod sa pagpunta sa lugar ng trabaho sa panahon ng pagkuwarantina ngunit maaari kang magtrabaho nang wala sa opisina (remotely). Kapag natugunan mo ang mga kinakailangang pagpapasuri at panahon sa pagkuwarantina na nasa itaas, maaari kayong bumalik sa lugar ng trabaho na kasama ng mga rekomendasyon ng inyong employer, na maaaring partikular sa inyong posisyon.

Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, mangyaring bisitahin ang aming website sa www.sccgov.org/covid19. Salamat sa paggawa ng inyong bahagi upang matigil ang pagkalat ng virus at mapanatiling malusog ang ating komunidad.