

## Payo sa COVID-19 sa Nakipagsalamuha nang 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 nang malapitan sa taong positibo sa COVID-19 at maaaring nalantad sa virus.** Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ang virus ay pangunahing kumakalat sa pagitan ng mga taong nakipagsalamuha nang malapitan sa isa't isa (mas mababa ng 6 na talampakan ang layo ng 15 minuto o mas matagal) sa pamamagitan ng mga patak ng paghinga kapag ang isang nahawang tao ay umubo o bumahing.

Nakakabahala kung malaman ang posibilidad ng pagkakalantad, ngunit ang pakikipagsalamuha 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 maaaring walang anumang sintomas. Iyon ang dahilan kung bakit ang inyong employer ay nakikipagtulungan kasama ang 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, pangangalaga na pangklinika, at pagpapasuri.

### Pagpapasuri at Pagkuwarantina/Pagbubukod

Bilang isang nakipagsalamuha nang malapitan sa isang tao na nakumpirmang may COVID-19, inaatasan kayo na **magkuwarantina ng inyong sarili sa bahay** at **magpasuri** tulad ng iniutos sa ibaba.

Gayunpaman, **kung ganap na kayong nabakunahan**, kayo ay *hindi* na 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 negatibo ang inyong pagsusuri, sapagkat maaaring tumagal ng hanggang 14 na araw upang mahawaan ng COVID-19.

Lahat ng nakipagsalamuha nang malapitan at sinumang nakakaranas ng mga sintomas ng COVID-19, anuman ang katayuan ng pagbabakuna:

- Magpasuri kaagad at magpasuri muli sa **ika-5 araw** pagkatapos ng inyong huling pagkakalantad sa kaso.
- Kumpletuhin ang 10 araw na panahon ng pagkuwarantina, kung hindi ganap na nabakunahan at/o may mga sintomas.
- Subaybayan ang mga sintomas ng 14 na araw.

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

- Magpasuri kaagad at ihiwalay ang inyong sarili mula sa sinumang miyembro ng inyong sambahayan hangga't maaari.
  - Kung ang resulta ng inyong pagsusuri ay positibo, dapat kayong manatiling nakabukod sa bahay hanggang sa hindi bababa sa 10 araw ang lumipas mula nang magsimula ang inyong mga sintomas AT pagkatapos ng hindi bababa sa 24 na oras na walang lagnat (na hindi gumagamit ng gamot na nakakabawas ng lagnat) at bumuti ang anumang iba pang mga sintomas.
  - Kung ang inyong pagsusuri ay negatibo at nagpasuri kayo nang **mas maaga kaysa sa 5 araw** mula sa inyong huling pagkakalantad sa kaso, dapat kayong **magkuwarantina sa bahay** sa buong **10 araw** at **magpasuri muli sa ika-5 araw** pagkatapos ng inyong huling pagkakalantad sa kaso.
  - Kung ang inyong pagsusuri ay negatibo, at ito ay nagawa **sa ika-5 araw o higit pa** mula sa inyong huling pagkakalantad sa kaso, **walang karagdagang pagsusuri** ang kinakailangan, ngunit kailangan pa rin kayong **magkuwarantina sa bahay** ng buong **10 araw**.

**Hindi kasali sa Pagkuwarantina para sa Nakaraang Impeksiyon:** Kung nagkaroon kayo ng COVID sa loob ng nakaraang 90 araw at walang mga sintomas, hindi kayo kailangang magkuwarantina. Tingnan ang online na karagdagang impormasyon [dito](#).

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 tagapapayong nars.

## Pagbubukod sa Trabaho

Kayo ay nakabukod sa pagpunta sa lugar ng trabaho sa panahon ng pagkuwarantina ngunit maaari kayong magtrabaho nang wala sa opisina (remotely) kung papayag ang inyong employer. Kapag natugunan niyo 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](http://www.sccgov.org/covid19). Salamat sa paggawa ng inyong bahagi upang matigil ang pagkalat ng virus at mapanatiling malusog ang ating komunidad.