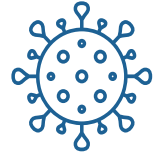


Mga Patnubay para sa mga kaso ng COVID-19 at mga Nakipagsalamuha nang Malapitan

Ako ay Nasuring Positibo sa COVID-19 – Ano ang Aking Gagawin? (Mga Patnubay sa Pagbubukod)



Kung kayo ay may COVID-19, **dapag kayong manatili sa bahay hanggang bumuti kayo at hindi makakahawa sa iba.**

Maingat na subaybayan ang inyong mga sintomas, lalo na kung kayo ay nasa [mataas na panganib ng malubhang sakit](#). At saka:

- Manatili sa bahay, at manatiling lumayo sa iba
- Matulog sa hiwalay na silid
- Gumamit ng hiwalay na banyo kung maaari
- Magsuot ng maskara, kahit nasa bahay
- Madalas linisin ang ibinabahaging kagamitan
- Kung hindi kayo ligtas na makapagbukod sa bahay, tumawag sa 211 para sa impormasyon sa pabahay, pagkain, o iba pang mga serbisyong pangsuporta.

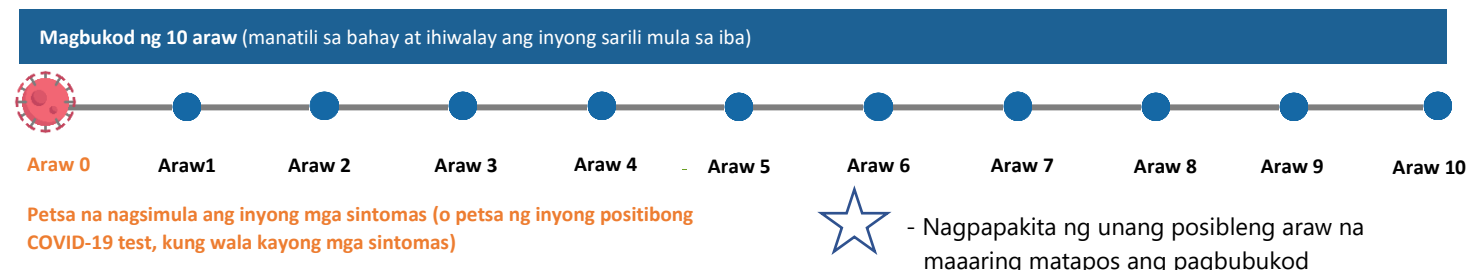
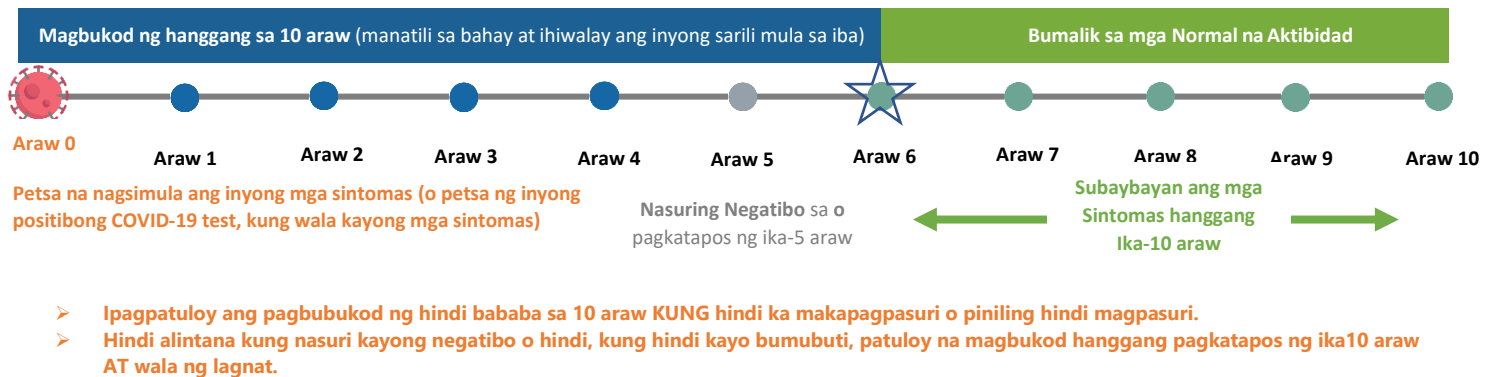
Sundin ang Patnubay para Matapos ang Pagbubukod:

- Kung nasuri kayong negatibo¹ sa/pagkatapos ng 5 araw mula sa petsang nagsimula ang inyong mga sintomas (o 5 araw mula sa petsa ng inyong positibong COVID-19 test, kung wala kayong mga sintomas), makakabalik kayo sa mga normal na aktibidad pagkatapos:
 - Ng hindi bababa sa 5 buong araw ng pagbubukod, AT,
 - Wala kayong lagnat ng hindi bababa sa 24 na oras, AT,
 - Bumubuti ang iba pang mga sintomas.
- Ipagpatuloy ang pagbubukod ng hindi bababa sa 10 araw KUNG hindi ka makapagpasuri o piniling hindi magpasuri O ang inyong mga sintomas ay hindi bumubuti.
- Kung mayroon kayong mas mahinang immune system o iba pang sakit, maaaring sabihan kayo ng inyong doktor na magbukod nang mas matagal.

¹Kapag nagpasuri para matapos ang pagbubukod, inirekomenda na gamitin ang antigen test (minsan tinatawag na rapid test) sa halip na PCR test.

Sabihin sa Inyong mga Nakasalamuha nang Malapitan:

Sabihin sa mga taong nakasalamuha niyo nang malapitan na maaari silang nalantad sa COVID-19. Ang malaman ang pagkakatapos sa COVID-19 ay magpapahintulot sa inyong mga nakasalamuha nang malapitan na magpasuri, magbantay para sa mga sintomas, at mas lalong magprotekta sa kanilang pamilya at mga mahal sa buhay. Tingnan ang pahina 2 para sa kahulugan ng **nakipagsalamuha nang malapitan**.



Ako ay Kumpirmadong Nakipagsalamuha nang Malapitan sa isang Taong may COVID-19 – Ano ang Aking Gagawin? (Mga Patnubay para sa mga Nakipagsalamuha nang Malapitan)

Ang California Department of Public Health (CDPH) ay tumutukoy sa **nakipagsalamuha nang malapitan**² bilang isang taong nakibahagi sa panloob na espasyo kasama ang taong may COVID-19 para sa kabuuang 15 minuto o mahigit pa sa panahon na ang impeksiyon sa COVID-19 ay maaaring maipasa sa iba². Ito ay 2 araw bago magkaroon ng mga sintomas ang taong may COVID-19 (o 2 araw bago sila masuring positibo, kung hindi sila kailanman nagkaroon ng mga sintomas) hanggang matapos ang pagbubukod. Matuto pa [dito](#).



²Para sa mga espasyong mas malawak sa 400,000 kubikong talampakan, tingnan ang [kahulugan ng nakipagsalamuha nang malapitan para sa malawak na panloob na espasyo ng CDPH](#).

Kung kayo ay nakipagsalamuha nang malapitan sa isang taong may COVID-19:

- **Magpasuri sa loob ng 3-5 araw pagkatapos ng huling pagkakatad**³.
- Kung nagkaroon ng mga sintomas, magpasuri at manatili sa bahay, AT
- Kung ang resulta ng pagsusuri ay positibo, sundin ang mga rekomendasyon sa pagbubukod.
- Mariing inirerekomenda rin ang pagsusuot ng maskara na may tamang kasya kapag kasama ang iba sa kabuuan na 10 araw.
- Magpabakuna o magpa-boost kung hindi pa (kung wala kayong mga sintomas, magsuot ng maskara, at sundin ang mga sumusunod na patnubay).

³Kung nasuri kang negatibo sa pamamagitan ng isang antigen test, maaaring irekomenda na [ulitin ang pagsusuri](#) makalipas ang 48 oras upang maiwasan ang mga potensiyal na maling negatibong mga resulta.

Mayroon Akong mga Sintomas ng COVID-19 – Ano ang Aking Gagawin?

Kung may mga sintomas kayo ng COVID-19, **dapat kayong magpasuri kaagad**. Habang hinihintay niyo ang mga resulta ng inyong COVID-19 test, **dapat kayong manatili sa bahay** hanggang bumuti kayo at hindi makakahawa sa iba. Subaybayan nang mabuti ang inyong mga sintomas at magpagamot kung lumala ang inyong karamdaman, lalo na kung kayo ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang sakit. At saka:



- Manatili sa bahay, at manatiling lumayo sa iba
- Matulog sa hiwalay na silid
- Gumamit ng hiwalay na banyo kung maaari
- Magsuot ng maskara, kahit nasa bahay
- Madalas linisin ang binabahaging kagamitan

Kung nasuri kayong positibo sa COVID-19, sundin ang mga hakbang sa pagbubukod sa pahina 1. Kung nasuri kayong negatibo sa COVID-19, makakabalik kayo sa mga normal na aktibidad kapag wala na kayong lagnat ng 24 na oras at bumubuti ang iba pang sintomas. Isaalang-alang ang pagpapatuloy sa pagbubukod at pagpapasuri muli 1-2 araw kung nasuri kayong negatibo gamit ang antigen test, lalo na kung ang inyong unang test ay sa unang 1-2 araw pagkatapos nagsimula ang mga sintomas. Kung bumuo ang mga bagong sintomas, magbukod at muling magpasuri.

Kailangan Ko bang Magpasuri para sa COVID-19?

Maari niyong kailangan magpasuri para sa COVID-19 kung:

- (1) May mga sintomas kayo ng COVID-19;
- (2) Nakipagsalamuha kayo nang malapitan sa taong may COVID-19; O
- (3) Kayo ay nasa trabaho o sitwasyon kung saan inirerekomenda o hinihiling na magpasuri.

Ano ang gagawin habang hinihintay niyo ang mga resulta ng test:

- (1) Kung may mga sintomas kayo ng COVID-19, sundin ang mga hakbang sa mga sintomas sa itaas.
- (2) Kung wala kayong mga sintomas ng COVID-19, hindi alintana kung kayo o hindi kayo nakipagsalamuha nang malapitan, hindi niyo kailangang sumunod sa mga hakbang sa pagbubukod habang hinihintay ang mga resulta ng test.



Para maghanap ng lokasyon ng COVID-19 testing na malapit sa inyo, bumisita sa [SCCFreeTest.org/tl](https://www.sccfreetest.org/tl). Para sa impormasyon sa pinansyal na tulong, pabahay, pagkain, o iba pang support services, tumawag sa 211.

Ang mga patnubay sa itaas ay para sa masa. Ilang mga lugar, gaya ng mga paaralan, lugar ng healthcare, shelters, at kulungan, ay may ibang mga patnubay. Sa lugar ng trabaho, napapailalim ang mga empleyado sa mga kinakailangan ng [Cal/OSHA](#). Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa [SCCStayHome.org](https://www.sccstayhome.org).