# Ano ang gagawin kung posibleng nalantad ka sa coronavirus disease (COVID-19)?

**Sa page na ito:**

Paano maaaring malantad ang mga tao sa COVID-19
Malapit na pakikisalamuha (close contact) sa isang taong may COVID-19
Mga hakbang na gagawin kung nagkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19
Gaano katagal mananatili sa bahay (quarantine) pagkatapos ng malapit na pakikisalamuha
Mga hakbang na gagawin kung nagsimulang sumama ang iyong pakiramdam o nasuring positibo ka sa COVID-19
Karagdagang mapagkukunan

## Paano Maaaring Malantad ang Mga Tao sa COVID-19

Iniisip na pangunahing kumakalat ang COVID-19 mula sa isang tao patungo sa ibang tao. Kumakalat ito sa pagitan ng mga taong may malapit na pakikisalamuha (mas malapit sa humigit-kumulang 6 na talampakan sa pinagsama-samang kabuuang 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na oras) sa isa't isa sa pamamagitan ng maliliit na patak mula sa baga na nagmumula sa bibig o ilong kapag umuubo, bumabahin, kumakanta, o nagsasalita ang taong may impeksiyon.

Sa ilang pagkakataon, maaaring mangyari ang pagkalat sa pamamagitan ng pagkalat sa hangin. Nangangahulugan ito na ang isang taong nahawahan ay naglalabas ng maliliit na patak at partikula na may virus na maaaring magtagal sa hangin nang ilang minuto hanggang ilang oras at maaaring makahawa sa mga taong mas malayo sa 6 na talampakan mula sa kanila. Hindi pangkaraniwan ang ganitong uri ng pagkalat ngunit mas madalas na nangyayari ito sa mga saradong espasyo na may mahinang bentilasyon (daloy ng hangin).

Kahit na hindi gaanong karaniwan, maaaring kumalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng pagdikit sa mga kontaminadong patungan at kagamitan. Ang COVID-19 ay maaaring maikalat ng mga taong hindi nagpapakita ng mga sintomas o bago magsimula ang kanilang mga sintomas. Maaaring malimitahan ng lahat ang kanilang pagkakalantad sa pamamagitan ng pananatili sa bahay hangga't maaari. Kung magpasya kang lumabas, sundin ang mga tip na ito upang manatiling ligtas.

# Malapit na Pakikisalamuha sa Isang Taong may COVID-19

Sa pangkalahatan ay kailangang magkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19 habang nakahahawa sila para mahawa ka.

- Ang ibig sabihin ng malapit na pakikisalamuha (close contact) ay:
  - Pagiging mas malapit sa 6 na talampakan ang layo mula sa isang taong may COVID-19 sa kabuuang 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na oras, o
  - Pagkakaroon ng direktang pagkakalantad sa mga inilalabas ng baga (hal. kapag naubuhan o nabahingan ng ibang tao, pagbabahagi ng ginamit na baso o kubyertos, pakikipaghalikan), o
  - Pangangalaga sa isang taong may COVID-19, o
  - Pagtira kasama ng isang taong may COVID-19.
- Maaaring maipasa ng mga taong may COVID-19 ang virus ng COVID-19 sa mga malapit na nakasalamuha nila simula 2 araw bago sila magkasakit (o 2 araw bago sila nasuring positibo kung hindi sila nagkaroon ng mga sintomas) hanggang sa matugunan nila ang pamantayan upang ihinto ang pagbubukod (isolation).
- **Ang mga taong nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19 ay kailangang mag-quarantine (manatili sa bahay).**
  - Kung nabakunahan ka para sa COVID-19 at pagkatapos ay nagkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19, kailangan mo pa ring manatili sa bahay.
  - Kung nabakunahan ka para sa COVID-19 at pagkatapos ay nasuring positibo ka sa COVID-19, kailangan mo pa ring manatili sa bahay.
  - Hindi mo kailangang mag-quarantine kung nagkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Kung ang iyong nakasalamuha ay nasuring positibo sa COVID-19, dapat kang mag-quarantine.

# Mga hakbang na gagawin kung nagkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19

- **Manatili sa bahay nang malayo sa iba ("quarantine").** Iwasang makisalamuha sa iba upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.
  - Huwag pumunta sa trabaho o paaralan. Huwag sumakay sa pampublikong transportasyon, mga taxi, o ride-share.
  - Kung nakatira ka kasama ng isang taong may COVID-19, manatiling nakahiwalay sa mga may sakit na miyembro ng sambahayan hangga't maaari. Iwasang manatili sa parehong espasyo sa loob ng bahay, kasama ang pananatili sa parehong kuwarto. Gumamit ng ibang silid-tulugan o banyo kung maaari.
  - Matutulungan ka ng iyong lokal na departamento ng kalusugan para matiyak na natutugunan ang iyong mga pangunahing pangangailangan (halimbawa, pagkain at gamot).
- **Subaybayan ang iyong kalusugan sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha.**
  - Kunin ang iyong temperatura gamit ang thermometer nang dalawang beses sa isang araw (isang beses sa umaga, isang beses sa gabi) at magbantay kung magkakaroon ng lagnat. Magbantay rin para sa iba pang mga palatandaan at sintomas ng COVID-19, tulad ng ubo, kakapusan ng hininga, panginginig, pananakit ng kalamnan, pamamaga ng lalamunan, o bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy.
  - Maaari mong i-download ang Daily Symptom Monitoring Log (Talaan ng Pang-araw-araw na Pagsubaybay ng Sintomas) ng VDH upang makatulong na masubaybayan ang iyong mga sintomas. Maaaring gumamit din ang departamento ng kalusugan ng isang elektronikong programa sa pagsubaybay ng sintomas para sa mga natukoy na nalantad sa COVID-19.
- **Magpasuri.** Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan upang magtanong tungkol sa pagpapasuri. Maraming mga site ng pagsusuri para sa COVID-19 sa Virginia.
  - Kung magkaroon ka ng mga sintomas, dapat kang magpasuri kaagad.
  - Kung wala kang mga sintomas, pinakamabuting maghintay nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad bago magpasuri. Kung nagpasuri ka nang masyadong maaga, maaaring hindi makita ng pagsusuri ang virus.
  - Kahit na wala kang mga sintomas at negatibo ang iyong pagsusuri para sa COVID-19, kakailanganin mo pa ring subaybayan ang iyong mga sintomas sa

loob ng buong 14 na araw at manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 7 araw. Pinakaligtas na manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw.

- **Sagutin mo ang tawag.** Ang iyong lokal na departamento ng kalusugan ay maaaring makipag-ugnayan sa iyo nang may maraming rekomendasyon kung natukoy ka bilang malapit na nakasalamuha sa oras na isagawa ang pagtukoy sa nakasalamuha (contact tracing).
    - Kung maraming kaso ng COVID-19 ang sinusuri ng departamento, maaaring hindi sila makagawa ng napapanahong pagtukoy sa nakasalamuha at pagsisiyasat ng kaso para sa lahat ng naiulat na kaso ng COVID-19. Kakailanganin nilang unahin ang ilang gawain sa pagtukoy sa nakasalamuha at pagsisiyasat ng kaso. Kung alam mong nagkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19 habang maaari nilang maikalat ang virus, manatili sa bahay at subaybayan ang iyong kalusugan, kahit na hindi tumawag sa iyo ang departamento ng kalusugan.
- **Tumugon sa mga abiso.** Kung nakatanggap ka ng abiso sa pagkakalantad mula sa COVIDWISE app, nangangahulugan iyon na nagkaroon ang iyong device ng malapit na pagdikit sa device ng taong nasuring positibo sa COVID-19.
    - Manatili sa bahay nang malayo sa iba, lalo na sa mga nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang karamdaman, hangga't maaari. Magpasuri nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad at subaybayan ang iyong kalusugan.

## Gaano katagal mananatili sa bahay (quarantine) pagkatapos ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19

Maaaring magtagal nang hanggang 14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad para magkaroon ka ng COVID-19. Ito ang dahilan kung bakit pinapayo ng VDH at ng Center for Disease Control and Prevention (CDC) na manatili ang mga tao sa bahay (quarantine) nang 14 na araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha. **Pinakaligtas na manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw.**

**Kung nakatira ka kasama ng isang taong may COVID-19**, dapat kang manatili sa bahay (quarantine) nang 14 na araw pagkatapos ng paglabas mula sa pagbubukod ng huling may sakit na miyembro ng iyong sambahayan. Kung hindi kayang ganap na manatiling malayo ng mga miyembro ng sambahayan mula sa taong may impeksiyon, dapat silang manatili sa bahay nang 14 na araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa taong may impeksiyon. Ang ganap na paglayo ay nangangahulugang walang anumang pakikisalamuha, hindi pananatili sa parehong

espasyo nang sabay, pananatili sa magkakahiwalay na silid-tulugan, at paggamit ng magkakahiwalay na banyo.

Kung hindi ka maaaaring manatili sa bahay nang 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pagkakalantad at wala kang mga sintomas, mayroon kang 2 pagpipilian*:

- Nang binibilang ang petsa ng  iyong huling pagkakalantad bilang Araw 0, maaari kang umalis sa bahay pagkatapos ng Araw 10; o
- Kung available ang PCR o antigen testing, maaari kang magpasuri. Maaari kang umalis sa bahay pagkatapos ng Araw 7 kung negatibo ang resulta ng PCR o antigen test na isinagawa sa o pagkatapos ng Araw 5. Kung nakakuha ka ng negatibong resulta ng pagsusuri bago ang Araw 7, hindi ka pa dapat umalis sa bahay.

**Napakahalaga** na ipagpatuloy ang pagsubaybay para sa mga sintomas at sundin ang lahat ng mga rekomendasyon (hal., magsuot ng mask, manatili nang hindi bababa sa 6 talampakan ang layo mula sa iba, iwasan ang mga lugar na may maraming tao, at maghugas ng kamay nang madalas) sa loob ng buong 14 na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad. Tingnan ang Infographic ng VDH na When to End Home Isolation and Quarantine (Kailan Tatapusin ang Pagbubukod at Pag-quarantine sa Tahanan) para sa karagdagang impormasyon.

*Ang mga pagpipiliang ito para umalis sa bahay (tapusin ang quarantine) nang mas maaga sa 14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad ay hindi kasalukuyang nalalapat sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan o mga tao sa mga lugar ng pangangalagang pangkalusugan. Ang mga taong may partikular na trabaho (hal., mga manggagawa sa kritikal na imprastraktura bukod sa mga manggagawa sa sektor ng edukasyon) ay dapat manatili sa bahay (quarantine) kung nalantad sila, ngunit maaari silang payagan na magtrabaho kung hindi mapapatakbo ang negosyo nang wala sila. Maaari lamang silang magtrabaho kung wala silang anumang mga sintomas at kung gagawa ng mga karagdagang pag-iingat upang maprotektahan sila at ang komunidad. Matuto nang higit pa tungkol sa mga rekomendasyon ng VDH para sa mga posibleng pagkakalantad para sa mga manggagawa sa kritikal na imprastraktura .

## Kung nagsimulang sumama ang iyong pakiramdam o nasuring positibo ka sa COVID-19, ibukod ang iyong sarili sa tahanan.

- Manatili sa tahanan maliban sa pagkuha ng pangangalagang medikal. Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao.

- Ang mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, at kakapusan ng hininga. Kabilang sa iba pang karaniwang sintomas ang panginginig, pananakit ng kalamnan, pamamaga ng lalamunan, o bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Hindi lahat ng may COVID-19 ay magkakaroon ng lahat ng sintomas at maaaring wala silang lagnat.
- Kung magkaroon ka ng mga sintomas, inirerekomenda ng VDH na magpasuri. Mangyaring makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring mangolekta ang iyong provider ng mga sample upang masuri ka o tulungan kang makahanap ng mga site ng pagkuha ng sample sa iyong lugar.
- Matuto nang higit pa tungkol sa mga hakbang na maaari mong gawin upang maprotektahan ang ibang tao sa iyong tahanan at komunidad kung ikaw ay may sakit na COVID-19.

## Para sa karagdagang impormasyon:

- Bisitahin ang website sa COVID-19 ng Virginia Department of Health (Departamento ng Kalusugan ng Virginia, VDH)
- Bisitahin ang website ng VDH tungkol sa Bakuna sa COVID-19
- Bisitahin ang page ng FAQ ng VDH at hanapin ang Exposure to COVID-19 (Pagkalantad sa COVID-19)
- Suriin ang COVIDWISE, ang app ng abiso sa pagkakalantad ng VDH
- Alamin ang mga tip tungkol sa Living with Someone with COVID-19 (Pagtira kasama ng Isang Taong may COVID-19)
- Maaaring i-print na flyer: Exposed to COVID-19 (Nalantad sa COVID-19) ng VDH (Ingles, Espanyol)
- Basahin ang resource na Notify Your Contacts (Abisuhan ang Iyong Mga Nakasalamuha) ng VDH
- Tumawag sa hotline ng COVID-19 ng VDH sa 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)

Huling Na-update ang Page Noong: Enero 22, 2021