

# Nakatira kasama ng Taong may COVID-19



Kung may kasama ka sa bahay na may mga sintomas ng COVID-19 o nagpositibo sa COVID-19 kamakailan, pero hindi ganun kalala para dalhin sa ospital, may mga paraan upang matulungan mo silang gumaling sa bahay at protektahan ang sarili mong kalusugan.

## Maglagay ng "silid ng maysakit":

- Ang taong may COVID-19 ay dapat manatiling mag-isa sa kwarto na sarado ang pinto, kung maaari. Dapat hindi pumasok ang mga bata at alagang hayop sa kwarto.
- Tiyakin na sapat ang daloy ng hangin sa kwarto. Magbukas ng screened window at paandar ang bentilador para pumasok ang preskong hangin.
- Kung isa lang ang kwarto na mayroon ka, matulog sa sofa o pansamantalang mattress para magamit mo ang mga matitirhang espasyo habang ang taong may COVID-19 ay nananatili sa kwarto.
- Kung kailangan mong matulog sa isang kwarto kasama ng may sakit, matulog na ang ulo ay nasa paanan ng isa o sa sahig matutulog ang isa. Kung posible, ihiwalay ang mga kama ng 6 na talampakan o gumamit ng kurtina o ibang pisikal na dibisyon (cardboard, atbp.) para ihiwalay ang taong may sakit mula sa ibang nasa kwarto.



## Manatiling hiwalay at maglinis nang madalas:

- Kung mayroon ka higit sa isang banyo, ilaan ang isang banyo para lang magamit ng taong may COVID-19. Kung isang kwarto lang ang gagamitin ninyo, maglinis at mag-disinfect nang madalas.
- Kumain, matulog, magtrabaho at magrelaks sa hiwalay na kwarto na hindi ginagamit ng taong may COVID-19. Kung gagamit kayo ng isang espasyo nang sandali, panatilihin ang 6 na talampakang distansya sa pagitan mo at ng taong may COVID-19.
- Linisin ang iyong mga kamay nang madalas.
- Huwag magpahiram ng mga personal na item tulad ng pinggan, sipilyo, tuwalya, at cell phone
- Maglinis at mag-disinfect ng mga ibabaw, hawakan ng pinto, at iba pang karaniwang hinahawakan gamit ang rehistradong disinfectant araw-araw.
- Ang miyembro sa bahay na may COVID-19 at iba pang mga miyembro ay dapat magsuot ng mask (kilala rin na telang pantakip sa mukha) kung naroon ang taong may COVID-19. Hindi dapat isuot ng mga bata na wala pang 2 taon, ng sinuman na hirap huminga, o hindi kayang tanggalin ang mask nang walang tulong.



## Kung kinakailangan, magtalaga ng isang tao lang sa bahay bilang tagapag-alaga ng taong may COVID-19:

- Ang tagapag-alaga ay dapat hindi higit na nanganganib na magkaroon ng grabeng sakit.
- Dapat linisin ng tagapag-alaga kung saan pumunta ang may COVID-19, pati ang kanilang sapin sa kama, labada at mga food service item.
- Dapat limitahan ng tagapag-alaga ang kontak sa ibang mga tao sa bahay.
- Dapat limitahan ng tagapag-alaga ang kontak sa taong may COVID-19 kapag hindi nagbibigay ng pag-aalaga (na laging 6 na talampakan ang distansya).
- Dapat maunawaan ng tagapag-alaga ang mga babalang tanda ng emerhensya ng COVID-19 (hirap sa paghinga, patuloy na kirot o paninikip ng dibdib, hirap gumising o manatiling gising, bagong pagkalito, o maputla, kulay grey o asul na balat, labi o kuko, depende sa kulay ng balat) at alamin kung kailan tatawag ng doktor para humingi ng tulong.



# Nakatira kasama ng Taong may COVID-19



## Magbigay ng suporta habang nananatiling hiwalay:

- Tiyakin na ang taong may COVID-19 ay umiinom ng maraming likido para laging hydrated, nagpapahinga, at gumagamit ng over-the-counter na gamot upang makatulong sa mga sintomas matapos kausapin ang kanilang doktor.
- Ihatid ang pagkain, inumin, tisyu, o gamot sa isang tray o cookie sheet sa labas ng kanilang saradong pinto. Kung hindi sila makabangon mula sa kama, ang itinalagang tagapag-alaga ay dapat maghatid ng mga item sa "kwarto ng may sakit" habang nakasuot ng mask.
- Kumonekta sa online, kahit na nasa iisang bahay. Tiyakin na ang taog may COVID-19 ay kayang kumonekta sa online sa ibang kapamilya at mga kaibigan at kahit subukang manood ng pelikula o palabas nang sabay, o magbasa ng parehong libro.
- Ang iyong lokal na departamento ng kalusugan ay maaaring makapagbigay ng mga serbisyo kung kailangan ng dagdag na tulong sa panahong ito.



## Magpasuri para sa COVID-19

- Kausapin ang iyong doktor para magtanong tungkol sa pagpapasuri dahil nalantad ka.
- May maraming testing site na available sa buong Virginia kung saan maaari kang magpasuri.
- Kung gumaling ka na mula sa COVID-19 o lubos nang nabakunahan para sa COVID-19, maaaring hindi mo na kailangang masuri. Available dito ang higit pang impormasyon.



## Mga-quarantine (manatili sa iba at malayo sa iba) kung nakatira ka kasama ng may COVID-19:

- Kung humiwalay ka sa taong may COVID-19 sa bahay ninyo (walang pagkakataong kasama sa iisang kwarto, hindi gumagamit iisang lugar, tulad ng banya o silid-tulugan, atbp.) dapat kang mag-quarantine, bantayan ang mga sintomas, at sundin ang lahat ng rekomendasyon (hal. magsuot ng mask, bantayan ang distansya, at hugasan ang mga kamay mo nang madalas) sa loob ng 14 na araw matapos ang huli mong malapit na pakikisalamuha. Kung hindi mo magawang manatili sa bahay nang 14 na araw pagkatapos ng kontak at wala kang mga sintomas, maaari kang lumabas ng bahay nang mas maaga:
  - Bilangin ang iyong petsa ng huling pagkakatantad bilang Ika-0 na Araw: pagkatapos ng Ika-10 Araw nang walang pagsusuri; o
  - Pagkatapos ng Ika-7 Araw na may negatibong PCR o antigen test na isinagawa sa Ika-5 Araw o pagkatapos.
- Kung hindi mo magawang humiwalay mula sa taong may COVID-19 sa inyong bahay, dapat kang manatili sa bahay (quarantine) at i-monitor ang iyong kalusugan nang 14 na araw pagkatapos na hindi na nakakawa ang tao. Ibig sabihin nito na magsisimula ang iyong 14 na araw na quarantine kapag ang tao ay walang nang lagnat, bumuti ang pakiramdam, at lumipas na ang hindi bababa sa 10 araw simula nang magpositibo siya (kung walang siyang mga sintomas). Maaaring paiksiin ang panahon, gaya ng binanggit sa itaas. Kailangan mong manatili sa bahay nang mas mahabang panahon kaysa sa taong nagkaroon ng COVID-19 dahil sa tuluy-tuloy mong pagkalanat sa bahay sa pamamagitan ng alinman sa sumusunod na mga aktibidad:
  - Nasa loob ka ng 6 na talampakan mula sa taong may COVID-19 sa kabuuang 15 minuto o higit pa nang sa loob ng 24 na oras
  - Paggamit ng isang banyo, kwarto o mga lugar para sa lahat na ginagamit din ng taong may COVID-19
  - Pagbibigay ng pangangalaga sa taong may COVID-19
  - Pagkakaroon ng direktang pisikal na kontak sa tao (hinawakan, niyakap, o hinalikan sila)
  - Paggamit ng mga kasangkapan sa pagkain o pag-inom na ginagamit din ng taong may COVID-19
  - Pagkalanat sa mga ibinubuga palabas ng tao (maubohan o mabahingan)
- Kung gumaling ka na mula sa COVID-19 o nakumpleto na ang bakuna para sa COVID-19, maaaring hindi mo na kailangang manatili sa bahay, subalit dapat mong bantayan ang iyong mga sintomas sa loob ng 14 na araw at patuloy na magsuot ng mask at gawin ang pagdidistansya (na may ilang eksemsyon sa mga taong nakumpleto na ang bakuna), pag-iwas sa mga matatao, at maghugas ng iyong mga kamay.. dito para sa higit pang impormasyon.

