

COVID-19: Paano Maabisuhan ang

Kung mayroon kang COVID-19, mahalagang abisuhan mo ang mga taong malapit mong nakasalamuha sa panahong nakakahawa ka pa. Sa pamamagitan ng pagbibigay-alam sa iyong mga malapit na contact na maaaring nalantad sila sa COVID-19, tumutulong kang protektahan sila at ang iba pa sa iyong komunidad.

- ☑ Ang malapit na pakikisalamuha ay nangangahulugang posibleng nalantad sa iyo ang isang tao habang mayroon kang COVID-19. Alamin ang higit pa [rito](#).
- Ikaw ay itinuturing na nakakahawa simula 2 araw bago ka nagkasakit (o 2 araw bago kunin ang iyong specimen sa pagsusuri kung hindi ka nagkaroon ng mga sintomas) hanggang sa makumpleto mo ang pagbubukod.

Puwede kang tumawag, mag-text, o mag-email sa mga nakasalamuha mo. Puwedeng ilagay sa isang halimbawang mensahe sa iyong malapit na nakasalamuha ang:

“Hi. Nasuri akong may COVID-19 (o coronavirus). Nakikipag-ugnayan ako sa iyo dahil noong huli tayong nagkita, posibleng nalantad ka na. Inirekomenda ng Kagawaran ng Kalusugan na ikaw ay:

- **Manatili sa bahay (mag-quarantine) at bantayan ang iyong kalusugan [hanggang sa ligtas nang makisalamuha sa iba](#).** May [ilang eksepsyon](#) (ibig sabihin, para sa lubos nang nabakunahan o kamakailang naka-recover na mga tao).
- **Makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider para magtanong tungkol sa pagpapasuri o maghanap ng isang site ng pagsusuri na malapit sa iyo [rito](#).** Matuto pa tungkol sa kung kailan magpapasuri [rito](#).
- **Humingi kaagad ng medikal na atensyon kung mayroon kang medikal na emergency.** Kasama sa mga palatandaang pang-emergency na babala ng COVID-19 ang kahirapan sa paghinga, pananakit o paninikip ng dibdib, pagkalito, o maputla, kulay abo o kulay asul na balat, mga labi o ilalim ng kuko, depende sa kulay ng balat.
- **Panatilihin ang iyong distansya mula sa iba** (hindi bababa sa 6 na talampakan) pati na sa inyong tahanan, kung maaari. Huwag magpahiram ng mga gamit sa iba. Gumamit ng isang hiwalay na silid-tulugan at banyo, kung posible.
- **Magsuot ng mask** o telang pantakip sa bibig at ilong na talagang akma sa iyong mukha at nakakatakip sa iyong ilong at bibig kapag [inirerekomenda](#).
- **Madalas na hugasan ang iyong mga kamay** gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol.
- **Regular na linisin ang mga ibabaw na madalas hawakan.** Idisimpekta ang mga ibabaw kung mayroong may sakit o kung may pumuntang isang taong nagpositibo sa COVID-19 sa inyong bahay sa loob ng nakaraang 24 na oras.
- **Sagutin ang tawag.** Susubukan ng iyong [lokal na kagawaran ng kalusugan](#) na makipag-ugnayan sa iyo para sa maraming rekomendasyon.
- **Kung nagpositibo ka para sa COVID-19,** manatili sa bahay (magbukod) at sundin ang [mga rekomendasyon](#). Abisuhan ang iyong mga malapit na nakasalamuha gamit ang patnubay na ibinibigay ko sa iyo ngayon.

COVID-19: Paano Maabisuhan ang

Unang araw ng mga sintomas (o kung hindi nagkaroon ng mga sintomas; araw na nasuring positibo para sa COVID-19):

Bawasan ng dalawang araw: (simula ng nakakahawang panahon)

Gumawa ng isang listahan ng mga malapit na

- Sino ang kasama mong naninirahan?
- Nagpunta ka ba sa mga personal na appointment?
- Pumasok ka ba sa trabaho o Nakipagsama ka ba sa iba?
- Sumakay ka ba sa sasakyan na may kasamang iba pa o
- Pumasok ka ba sa loob ng isang

Ilista ang lahat ng tao sa iyong sambahayan habang nakakahawa ka (*kasama ang mga kasambahay, mga taong maaaring bumisita, o mga taong nagbibigay ng mga serbisyo sa bahay*):

Maglista ng ibang taong malapit mong nakasalamuha habang nakakahawa ka pa, Sa trabaho o sa paaralan:

Sa mismong bahay o malapit sa bahay:

Sa anumang iba pang lugar na binisita mo (mga tindahan, kainan, simbahan, mga kaganapan, atbp.):
