

Gabay para sa mga estudyante sa kolehiyo at unibersidad para sa pag-test, mga sintomas, pagbubukod at quarantine, at contact tracing kaugnay ng COVID-19.



Pag-test para sa COVID-19

Dapat Kang Ma-test para sa COVID-19 kung:

- Magkaroon ka ng [mga sintomas ng COVID-19](#), anuman ang katayuan ng pagbabakuna mo.
- May [close contact](#) ka sa taong may COVID-19, kahit na ganap na nabakunahan ka. May ilang eksepsiyon para sa mga kakagaling lang. Bisitahin ang [VDH Testing website](#) para sa higit pang detalye Inirekomenda ng healthcare provider o lokal na health department ang pagpapa-test.
- Tumawag sa iyong healthcare provider o Student Health para magsaayos ng test at tingnan ang pangkomunidad na listahan ng mga [COVID-19 Testing Site](#) sa Virginia.

Sundin ang mga rekomendasyon para sa [pagbubukod](#) o [quarantine](#) (pananatili sa bahay) **habang hinihintay ang resulta ng test.**



Resulta ng Test para sa COVID-19



Matapos Makuha ang Resulta ng Test para sa COVID-19

Kung ikaw ay **positive**, bumukod ka hanggang matugunan mo ang **LAHAT** ng sumusunod na pamantayan:

- ✓ 10 araw na ang nakalipas simula nang magka-sintomas ka o hindi ka nagka-sintomas, 10 araw na ang nakalipas simula nang mag-positive ka.
- ✓ Wala kang lagnat sa loob ng 24 na oras na walang iniinom na gamot.
- ✓ Kung nagka-sintomas ka, mas bumuti na ang mga sintomas. (Tandaan: ang pagkawala ng panlasa o pang-amoy ay posibleng magtagal nang ilang linggo o buwan matapos gumaling. Hindi ito magpapatagal sa pagbubukod.)

Kung ikaw ay **negative**:

- **Patuloy na mag-[quarantine](#) sa loob ng 14 na araw kung may close contact ka sa taong may COVID-19.** Kung hindi ka makapag-quarantine sa loob ng 14 na araw at wala kang sintomas, may [mga opsyon para itigil ang quarantine nang mas maaga](#).
- Kung gumaling ka na sa COVID-19 o ganap na nabakunahan ka para sa COVID-19, [baka hindi mo na kailangang mag-quarantine](#), pero dapat mo pa ring bantayan kung magkaka-sintomas ka sa loob ng 14 na araw.
- Tanungin ang healthcare provider mo kung kailangan pa ng karagdangang test at pagbubukod kung na-test ka dahil may mga sintomas ka.

Kung Magka-sintomas Ka ng COVID-19:

- Ibukod ang sarili sa bahay sa isang kuwarto na malayo sa ibang tao o hayop. Huwag pumasok sa trabaho o paaralan. Pagbubukod ang tawag dito.
- Magpatingin agad sa doktor kung magkaroon ka ng sumusunod na **mga babalang senyales ng emergency o kung lumalala ang mga sintomas mo**: lumalalang ubo, hirap huminga, pananakit ng dibdib, biglaang pagkalito, hirap bumangon o manatiling gising, o maputla, kulay-abo o kulay-asul na balat, labi, o mga dulo ng kuko, depende sa karaniwang kulay ng balat.
- Kung kailangan mo ng atensyong medikal, paunang tumawag sa tanggapan ng healthcare provider, Student Health, o ospital para ipaalam sa mga nagtatrabaho roon na nakabukod/naka-quarantine ka dahil sa COVID-19.
- Tumawag sa tanggapan ng iyong healthcare provider o Student Health para magsaayos ng pag-test para sa COVID-19. Available din ang pag-test sa buong Virginia sa mga [COVID-19 Testing Site](#).
- Sabihan ang mga naka-[close contact](#) mo kamakailan, para magawa nilang mag-quarantine, magpa-test, at bantayan ang kalusugan nila.



Mga Sintomas ng COVID-19

Ang Dapat Gawin Habang Nasa Pagbubukod/Quarantine

- Kung kailangan mong bumukod o mag-quarantine, **ipaalam ito sa itinalagang point of contact ng kolehiyo mo**, dahil baka makapagsaayos sila ng matutuluyan para sa pagbubukod o quarantine mo at makapaglaan sila ng ibang serbisyo (paghahatid ng pagkain, mga gamit sa paglilinis, paglalaba, at iba pa).
- Manatili sa itinalagang matutuluyan para sa pagbubukod o quarantine at lumayo sa iba hangga't maaari.
- **PALAGING** magsot ng mask na tumatakip sa ilong at bibig mo kung kailangan mong lumabas ng bahay. Hindi ka dapat lumabas ng bahay maliban kung para sa mahalagang dahilan gaya ng medical appointment o pagkuha ng take-out na pagkain kung walang pwedeng magdala sa iyo.
- Kung kailangang bumiyahe, magdala ng sariling sasakyan. Huwag gumamit ng pampublikong sasakyan, ride-share, o taxi.

Sa matutuluyan para sa pagbubukod o quarantine:

- Limitahan ang bilang ng iyong paglabas sa kuwarto o ng pagpasok ng iba sa kuwarto mo. Limitahan ang contact sa ibang kasama sa bahay, lalo na sa mga [high risk sa malubhang sakit](#).
- Huwag tumanggap ng bisita sa bahay.
- Kung pwede, gumamit lang ng iisang banyo para sa iyo. Mag-mask kapag magbabanyo kung may kasama ka sa bahay o sa dorm.
- Linisin at i-disinfect ang mga pinaghahatiang kapaligiran na laging hinahawakan (hal., hawakan ng pinto, mga counter, banyo, lababo, keyboard, mga susi, TV remote, telepono) araw-araw.
- Kung kailangang lumabas ng kuwarto, tiyakin na may anim na talampakang layo sa iba at naka-mask ang lahat.
- Maghugas palagi ng kamay nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer na may 60% alcohol content o higit pa.
 - Kung kailangan mong maghanda o magbigay ng pagkain o inumin sa iba, tiyaking maghugas ng kamay.
- Huwag magpagamit ng personal na kagamitan (hal., baso, plato, kubyertos, tuwalya, kobre-kama). Pagkagamit, hugasan ang mga ito gamit ang mainit na tubig at sabon o detergent.
- Kung ikaw o ang sinumang kasama mo sa bahay ay magkaroon ng sintomas o mag-positive, tiyakin na ipapaalam ito ng nag-positive sa paaralan at susunod sa [mga hakbang na dapat gawin kapag may sakit](#).



Contact Tracing

- Kung positive ka, baka tawagan ka ng VDH para bigyan ng mga rekomendasyon, alamin kung sino ang mga nakasalamuha mo, at ipabatid ito sa mga contact mo. Hihilingin sa iyo ng mga tauhan ng VDH na manatili ka sa bahay (bumukod). Kung close contact ka, baka tawagan ka ng VDH para bigyan ng mga rekomendasyon.
- Mahalagang sagutin mo ang tawag na ito at tulungan mo ang health department na pahupain ang pagkalat ng COVID-19.
- Ang iyong personal at medikal na impormasyon ay **papanatiliing pribado at hindi ibabahagi**, maliban kung payagan mo ito.
- Baka hindi matawagan ng mga tauhan ng VDH ang lahat. Kung mag-positive ka, dapat ay agad mo itong [ipaalam sa mga contact mo](#), kahit hindi ka makatanggap ng tawag mula sa VDH.