

Kung may **close contact** ka sa taong may COVID-19, inirerekomenda ng VDH na manatili ka sa bahay, bantayan kung magkaka-sintomas ka, at sundin ang lahat ng rekomendasyon (hal., mag-mask, dumistansya, laging maghugas ng kamay) **salooob ng 14 na araw mula noong huling ma-expose**. Posibleng hindi na kailangang manatili sa bahay ng ilang tao matapos ang pagka-expose (hal., ganap na nabakunahan o kakagaling lang). Kung isa kang [healthcare worker](#) o [manggagawa sa kritikal na imprastraktura](#), makipag-usap sa amo mo o sa health department para sa partikular na tagubilin para sa trabaho mo.

Kasama sa close contact ang:

- Nanatili ka sa loob ng 6 na talampakang layo mula sa taong may COVID-19 nang kabuuang 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na oras na yugto.
- Nag-aalaga ng taong may COVID-19 sa bahay.
- Nagkaroon ng direktang contact sa taong may COVID-19 (hinawakan, niyakap, o hinalikan).
- Nakagamit ng kagamitan sa pagkain o pag-inom na ginagamit ng taong may COVID-19.
- Naubuhan o nabahingan ng taong may COVID-19.



Hindi kasama sa close contact ang:

- Saglit na makasalubong o saglit na makasama sa iisang kuwarto ang taong may COVID-19. Karaniwang hindi ka nito malalagay sa mas malaking panganib ng pagka-expose.
- Sa setting ng K-12, ang estudyante na 3 hanggang 6 na talampakan ang layo mula sa estudyanteng nahawa ay hindi ituturing na close contact basta pareho silang naka-mask sa lahat ng oras.



Manatili sa bahay at bantayan ang kalusugan



Bantayan ang kalusugan at subaybayan ang [mga sintomas ng COVID-19](#) kabilang ang:



**KUNG MAY HIGIT KA PANG TANONG TUNGKOL SA COVID-19
MAKIPAG-UGNAYAN SA 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)
O BUMISITA SA [VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS](https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus)
KUNG MAY MEDICAL EMERGENCY KA, TUMAWAG SA 9-1-1**

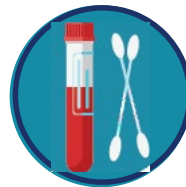
Sagutin ang tawag

- Posibleng makipag-ugnayan sa iyo ang [lokal na health department](#) para magbigay ng higit pang rekomendasyon kung matukoy ka na close contact dahil sa contact tracing.



Magpa-test

- Makipag-ugnayan sa healthcare provider mo para magtanong tungkol sa pag-test dahil na-expose ka. Makakahanap ka rin ng mga lugar na nagte-test sa Virginia sa vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/.
- Kahit na ganap na nabakunahan ka para sa COVID-19, dapat magpa-test ka pa rin. May higit pang impormasyon sa vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/.



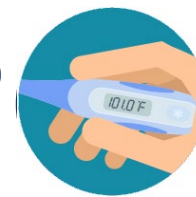
Manatili sa bahay at lumayo sa iba (quarantine)

- Manatili sa bahay at lumayo sa iba.
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan. Huwag gumamit ng pampublikong sasakyan, taxi, o ride-share.
- Kung kailangang lumabas o makihalubilo sa iba, tiyakin na may anim na talampakang layo sa iba at laging mag-mask.
- Sisiguruhin ng [lokal na health department](#) na ang mga pangunahin mong pangangailangan (hal., pagkain at mga gamot) ay matutugunan.



Bantayan ang kalusugan mo sa loob ng 14 na araw

- Alamin ang temperatura mo gamit ang thermometer dalawang beses sa isang araw (isa sa umaga at isa sa gabi) at bantayan kung magkakalagnat ka.
- Bantayan kung magkakaroon ka ng ibang sintomas ng COVID-19 gaya ng ubo, hirap huminga, panginginig, pananakit ng kalamnan, pamamaga ng lalamunan, o biglaang pagkawala ng panlasa o pang-amoy.
- Mada-download mo ang [VDH Daily Symptom Monitoring Log](#) para masubaybayan mo ang mga sintomas mo.



Gaano katagal ka kailangang manatili sa bahay?

- Kung close contact ka, manatili sa bahay (quarantine), bantayan ang mga sintomas, at sundin ang lahat ng rekomendasyon (hal., mag-mask, dumistansya, laging maghugas ng kamay) sa loob ng 14 na araw matapos kang ma-expose. May opsyon para sa mas maikling quarantine kung hindi ka magkakaroon ng sintomas.
- Kung ganap kang nabakunahan o kagagaling mo lang mula sa COVID-19, baka hindi mo na kailangang manatili sa bahay pero dapat na patuloy na mag-ingat at bantayan kung magkaka-sintomas ka sa loob ng 14 na araw.
- May higit pang impormasyon sa vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/.

