

COVID-19: Paano Abisuhan ang mga

Kung may COVID-19 ka, mahalagang abisuhan ang mga taong naka-close contact mo habang nakakahawa ka. Sa pagpapaalam sa mga close contacts mo na maaaring na-expose sila sa COVID-19, tumutulong kang protektahan sila at mga iba sa komunidad niyo.

- Ang ibig sabihin ng close contact ay may taong posibleng nagka-exposure sa iyo habang may COVID-19 ka. Matuto pa [rito](#).
- Itinuturing kang nakakahawa simula sa 2 araw bago ka nagkasakit (o 2 araw bago ang iyong test specimen collection kung di ka nagkasintomas). Mas mataas ang panganib na maikalat ang virus mas malapit kung kailan ka unang magdevelop ng sintomas o nag-positive sa test, ngunit ang pagkalat ay posible pa rin hanggang sa 10 araw matapos ang infection.

Puwede mo silang tawagan, i-text, o i-email. Isang sample message sa iyong close contacts ay maaaring ganito:

"Hi. Na-diagnose ako ng COVID-19 (o coronavirus). Kinakausap kita ngayon kasi noong huling nagkita tayo, posibleng na-expose ka. Nirerekomenda ng Health Department na:

- **Maaaring kailanganin mong manatili sa bahay o malayo sa iba (quarantine) depende sa vaccination status mo.** Mangyaring tingnan ang guidance sa [Exposed to COVID-19](#) web page ng VDH, para matuto pa.
- **Kontakin ang iyong healthcare provider para magtanong tungkol sa pagpapatest o humanap ng testing site malapit sa iyo [dito](#).** Matuto pa tungkol sa kung kailan dapat magpatest [dito](#).
- **Humingi agad ng tulong-medikal kung mayroon kang medical emergency.** Kabilang sa mga emergency warning signs ng COVID-19 ang kahirapan huminga, masakit o pressure sa dibdib, pagkalito, o maputla, gray o blue-colored na balat, labi o nail beds, depende sa skin tone.
- **Magsuot ng mask** o telang pantakip ng mukha na eksakto ang sukat sa mukha mo at natatakpan ang iyong ilong at bibig pag may kasamang iba.
- **Madalas na maghugas ng kamay** gamit ang sabon at tubig nang di bababa sa 20 segundo o gumamit ng alcohol-based hand-sanitizer.
- **Regular na linisin ang mga madalas-hawakang surfaces.** I-disinfect ang bahay pag mayroong may sakit o kung may nag-positive sa COVID-19 na nagpunta sa bahay niyo sa nagdaang 24 oras.
- **Sagutin ang tawag.** Maaari kang subukan kontakin ng iyong [local health department](#) para sa higit pang rekomendasyon.
- **Pag nakadevelop ka ng mga sintomas ng COVID-19, magpatest, manatili sa bahay (isolate), at sundin ang mga hakbang sa [If You Are Sick](#) web page** ng VDH. Abisuhan ang mga close contacts mo hinggil sa guidance na ibinibigay ko sa iyo ngayon.

COVID-19: Paano Maabisuhan ang

Araw 0: Unang araw ng mga sintomas (o kung di kailanman nagkasintomas; araw na nag-positive sa COVID-19):

Bawasan ng dalawang araw: (simula ng nakakahawang panahon)

Gumawa ng isang listahan ng mga malapit na

- Sino ang kasama mong naninirahan?
- Pumasok ka ba sa trabaho o Nakipagsama ka ba sa iba?
- Nagpunta ka ba sa mga personal na appointment?
- Sumakay ka ba sa shared o pampublikong transportasyon?
- Pumasok ka ba sa loob ng isang simbahan?

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.):
