

Patnubay para sa Close Contact para sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Ang patnubay na ito ay para sa mga indibidwal na nagkaroon ng close contact sa isang taong may COVID-19.

Kung nagtatrabaho ka sa isang lugar para sa pangangalagang pangkalusugan, mangyaring sumangguni sa iyong employer para sa patnubay.

Kung napag-alaman mo kamakailan ang tungkol sa posibleng pagkalantad sa COVID-19, posibleng nagkaroon ka ng close contact sa isang taong nagpositibo sa pagsusuri. Posibleng nahawahan ka niya o nahawahan niya ang iba ng sakit. Kabilang sa **close contact** ang /paggamit ng iisang indoor na espasyo (hal., bahay, silid sa paghihintay sa klinika, eroplano) nang may pinagsamang kabuuan na 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na orassa panahon ng iyong pagkakahawa.

Kapag nalantad ka, hindi nangangahulugang mayroon ka nang COVID-19 o magkakaroon ka ng COVID-19. NANGANGAHULUGAN ito na kailangan mong magsagawa ng mga hakbang para protektahan ang sarili mo at ang mga tao sa paligid mo kung sakaling nahawahan ka. Makakatulong ang iyong mga kilos para mapigilan ang pagkalat ng sakit sa panahon ng epidemyang ito.

Sino ang kailangang mag-quarantine?

Ayon sa Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health, CDPH), anuman ang katayuan sa pagbabakuna, hindi na kailangan ang quarantine para sa mga taong walang sintomas sa pangkalahatang publiko anuman ang katayuan ng pagbabakuna. Hiindi kabilang dito ang mga taong naninirahan o nagtatrabaho sa mga setting na may mataas na panganib, tulad ng mga setting ng pangangalagang pangkalusugan, mga setting ng pangmatagalang pangangalaga, at mga pasilidad ng pangangalaga sa matatanda at nakatatanda.

Kung hindi ka nakatira o nagtatrabaho sa isang lugar na may mataas na peligro, hindi ka kinakailangang mag-quarantine, pero dapat mong gawin ang mga sumusunod na pag-iingat para mapanatiling ligtas ang sarili mo at ang mga tao sa paligid mo:

- Magpasuri (alinman sa PCR o antigen) kapag napag-alaman mong nalantad ka at ulitin ito pagkalipas ng 3-5 arawkahit na walang mga sintomas, para matiyak na wala kang COVID-19.
 - Kung ikaw ay nahawahan sa loob ng naunang 30 araw ay hindi na kailangang magpasuri maliban kung may mga sintomas.
- Magsuot ng mask na maayos ang pagkakalapat, lalo na indoors at sa paligid ng mga taong may mas malaking panganib para sa malubhang sakit sa COVID-19, sa loob ng 10 araw pagkatapos ng pagkakarantad, kahit na magnegatibo ka sa pagsusuri.
- Lubos kang hinihikayat na magpabakuna o magpa-booster.
- Bantayan ang iyong kalusugan para sa mga sintomas ng COVID-19: Mag-isolate at magpasuri kapag nagkaroon ka ng mga sintomas.

Patnubay para sa Close Contact para sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Sino ang posibleng kailangang sumunod sa iba't ibang alituntunin?

Pakitandaan na posibleng naiiba ang mga alituntunin para sa mga taong nakatira o nagtatrabaho sa mga lugar na may malaking panganib. Kabilang sa mga ito ang:

- [Mga pang-emergency na shelter](#) at [mga cooling center at heating center](#)
- [Mga lugar sa pangangalagang pangkalusugan](#)
- [Mga bilangguan, kulungan, at detention center](#)
- [Mga shelter para sa walang tirahan](#)
- [Mga lugar para sa pangmatagalang pangangalaga at pasilidad sa pangangalaga ng matanda](#)

Ang iyong [employer](#) o lugar ng paninirahan ay maaaring may iba't ibang mga kinakailangan, lalo na tulad ng nabanggit sa mga setting na may mataas na panganib. Sa lugar ng trabaho, napapailalim ang mga employer sa [Mga Pang-emergency na Pansamantalang Pamantayan \(Emergency Temporary Standards, ETS\) ng Cal/OSHA sa Pag-iwas sa COVID-19](#), o sa ilang lugar ng trabaho, sa [Pamantayan ng Cal/OSHA sa Mga Aerosol Transmissible Disease \(ATD\)](#) (PDF), at dapat nilang tingnan ang mga resource na ito para sa anumang karagdagang kinakailangan. Makipag-usap sa employer mo at tingnan ang [Mga FAQ sa Cal/OSHA](#) para sa higit pang impormasyon.

Paano ko babantayan ang aking kalusugan sa panahong ito?

Bantayan ang iyong kalusugan at tingnan kung magkakaroon ng mga senyales at sintomas ng COVID-19, na maaaring kabilangan ng alinman sa mga sumusunod:

- Lagnat o pangangatog
- Ubo
- Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga
- Pagkapagod
- Mga pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Kakasimula lang na pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Masakit na lalamunan
- Pagbabara ng ilong o tumutulong sipon
- Pagduruwal o pagsusuka
- Pagtatae

Paano kung magkakaroon ako ng mga sintomas?

Kung magkakaroon ka ng alinman sa mga sintomas na nakalista sa itaas, posibleng may COVID-19 ka. Ang karamihan ng taong may COVID-19 ay magkakaroon ng mild na sakit at kayang mag-self isolate at gumaling sa bahay. Gayunpaman, kung mas mataas ang panganib mong magkaroon ng malubhang sakit kapag nahawahan ka, dahil sa iyong edad o dati nang kundisyon sa kalusugan, ipaalam sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa iyong mga sintomas at humingi agad ng medikal na pangangalaga kung lalala ang iyong mga sintomas. Tingnan ang [Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Bahay para sa COVID-19](#) para sa higit pang impormasyon tungkol sa pag-isolate.

Paano ako makakapagpasuri?

Patnubay para sa Close Contact para sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Kwalipikado ang lahat ng mga residente ng County ng San Diego para sa libreng pagpapasuri. Tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga alalahanin na nauugnay sa kalusugan o mga tanong tungkol sa pangangailangang magpasuri. Mangyaring **huwag** pumunta sa departamento ng emergency para lang humingi ng pagsusuri para sa COVID-19. Kung hindi ka makapagpasuri sa pamamagitan ng provider mo sa pangangalagang pangkalusugan, pwede kang tumanggap ng mga libreng test kit sa bahay sa pamamagitan ng [United States Postal Service](#). Mayroon ding libreng pagpapasuri ang County ng San Diego sa mga lokasyon sa buong county. Bisitahin ang [Webpage para sa pagpapasuri](#) para makahanap ng testing site at makapagpaskedyul ng appointment online o tumawag sa 2-1-1. **May ilang testing site na hindi na nangangailangan ng appointment.*

Mayroon bang anumang opsyon sa paggamot na available?

Oo, may available na **LIBRENG paggamot** para sa mga taong kamakailang nagpositibo para sa COVID-19 at nagkaroon ng mga sintomas O para makatulong na maiwasan ang COVID-19 sa ilang taong nalantad dito.

Mangyaring makipag-usap muna sa iyong doktor para malaman kung kwalipikado ka para sa paggamot.

Maaaring kuwalipikado ka sa paggamot kung:

1. Nagpositibo ka sa pagsusuri para sa COVID-19 **AT**
2. Nagsimula ang iyong mga sintomas sa loob ng nakalipas na 5 araw (mga antiviral pill), hanggang 7 araw (monoclonal antibody) **AT**
3. Malaki ang posibilidad na magkaroon ka ng malubhang sakit dahil sa COVID-19

Ang mga taong 12 taong gulang at mas matanda ay ginagamot sa mga Monoclonal Antibody Regional Center (MARC). Makipag-ugnayan sa pediatrician o provider ng iyong anak kung naghahanap ka ng paggamot para sa isang batang wala pang 12 taong gulang. [Tingnan ang handout para sa pasyente](#) para matuto pa tungkol sa libreng paggamot. Tawagan ang MARC sa **(619) 685-2500** para magpaskedyul ng appointment kung natutugunan mo ang pamantayan sa pagiging kwalipikado at hindi ka maka-access ng paggamot sa pamamagitan ng isang doktor. Para sa mga katanungan, mangyaring magpadala ng email sa MARC sa COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov.

Huwag pumunta sa emergency department para lang humiling ng monoclonal antibody treatment, antiviral na paggamot, o pagpapasuri para sa COVID-19. Apektado ang ating emergency department ng bilang ng mga kaso ng COVID-19 at dapat itong ireserba para sa mga taong may agarang medikal na kundisyon.

[Bisitahin ang website ng Paggamot para sa COVID-19 ng County ng San Diego para sa higit pang impormasyon.](#)

Patnubay para sa Close Contact para sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Gumawa ng tala kung kailan nagsimula ang iyong mga sintomas. Dapat mong ipagpatuloy ang pag-isolate ng iyong sarili at sundin ang patnubay sa [Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Bahay para sa Coronavirus Disease \(COVID-19\)](#). Kung lumalala ang iyong mga sintomas o hindi bumubuti ang iyong pakiramdam at kailangan mong humingi ng medikal na pangangalaga, tiyaking magsusuo ka ng mask o pantakip sa mukha bago ka pumasok sa pasilidad para maprotektahan ang iba mula sa pagkahawa ng virus mula sa iyo. Kung kailangan mo ng pang-emergency na tulong, tumawag sa 9-1-1 at ipaalam sa operator na isa kang close contact ng isang taong kumpirmadong may COVID-19.

Paano kung mangailangan ako ng medikal na pangangalaga?

Kung nakakaranas ka ng anumang mild hanggang moderate na sintomas ng COVID-19, gaya ng mga nakalista sa itaas, puwede mong tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para makakuha ng payo sa telepono o sa telemedicine. Tiyaking ipaalam sa kanila na isa kang close contact ng isang taong may COVID-19.

Kung kailangan mong humingi ng anumang medikal na pangangalaga, gumamit ng personal na sasakyan kung posible. Kung hindi ka makakapagmaneho, magpanatili ng distansiya hangga't maaari sa pagitan mo at ng driver, magsuot ng mask na maayos ang pagkakalapat, at magmaneho nang nakababa ang mga bintana. Hindi ka dapat gumamit ng pampublikong transportasyon.

Tumawag sa 911 kung nakakaranas ka ng anumang sintomas na nangangailangan ng pang-emergency na tulong, gaya ng:

- Hirap sa paghinga
- Hindi nawawalang pananakit o pressure sa dibdib
- Kakasimula lang na pagkalito
- Kawalan ng kakayahang gumising o manatiling gising
- Nangangasul na labi o mukha

Ano ang gagawin ko kung mayroon akong mga karagdagang tanong?

Bisitahin ang aming website na www.coronavirus-sd.com para sa higit pang impormasyon, resource, at gabay. Kung mayroon kang mga alalahanin sa kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider. Kung wala kang provider ng pangangalagang pangkalusugan, wala kang insurance, o kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng mga resource sa komunidad o pag-iiskedyul ng pagsusuri, tumawag sa 2-1-1 para sa tulong.