Updated November 15, 2021
DOH 420-308 Tagalog

Ano ang gagawin kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19

Buod ng mga Pagbabago noong Nobyembre 15, 2021

- Na-update ang dokumento upang matuunan ang mga taong nagpositibo sa COVID-19

Panimula

Kung nagpositibo ka sa COVID-19, makakatulong kang pigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa iba. Mangyaring sundin ang patnubay na nasa ibaba.

Makilahok sa isang panayam sa pampublikong kalusugan

Makikipag-ugnayan sa iyo ang isang tagapanayam mula sa pampublikong kalusugan kung nagpositibo ka sa COVID-19, na kadalasang ginagawa sa pamamagitan ng telepono. Tutulungan ka ng tagapanayam na maunawaan kung ano ang sunod na gagawin at anong suporta ang maaaring makuha. Hihingin ng tagapanayam ang pangalan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng mga taong malapit mong nakasalamuha kamakailan upang abisuhan sila tungkol sa naging pagkakalantad. Hihingin niya ang impormasyong ito para maabisuhan ang mga taong maaaring nalantad. Hindi ibabahagi ng tagapanayam ang pangalan mo sa iyong mga malapit na nakasalamuha.

Manatili sa bahay maliban na lang kung tatanggap ng medikal na pangangalaga

Dapat kang manatili sa bahay maliban na lang kung tatanggap ng medikal na pangangalaga. Huwag pumasok sa trabaho o paaralan, o pumunta sa mga pampublikong lugar. Iwasang gumamit ng mga pampublikong transportasyon, rideshare (pagsabay sa ibang tao sa sasakyan), o taxi. Magpabili sa ibang tao o gumamit ng serbisyo ng pagpapahatid ng grocery.

Mga Sintomas ng COVID-19

Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat o panginginig, ubo, pangangapos ng hininga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, barado o sinisipong ilong, pagduruwal o pagsusuka, pagtatae, at pagkawala ng panlasa o pang-amoy na ngayon lang naranasan. Hindi kasama sa listahang ito ang lahat ng posibleng sintomas.

Tumawag muna bago pumunta sa doktor

Ipaalam sa iyong provider (tagapagbigay) ng pangangalagang pangkalusugan na mayroon kang COVID-19 o sinusuri ka para sa COVID-19. Magsuot ng pantakip sa mukha bago pumasok sa gusali. Makakatulong ang mga hakbang na ito na makaiwas sa sakit ang mga taong nasa tanggapan o hintayan.

Bumukod sa mga tao o hayop na nasa iyong bahay

- **Mga tao:** Hangga't maaari, manatili sa isang partikular na kuwartong malayo sa ibang tao at gumamit ng hiwalay na banyo kung mayroon.
- **Mga hayop**: Limitahan ang paghawak o paglapit sa mga alagang hayop at iba pang hayop. Kung maaari, ipaalaga ang mga ito sa isang miyembro ng iyong sambahayan. Kung kailangan mong mag-alaga ng hayop, magsuot ng pantakip sa mukha at hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos mo itong makasalamuha. Tingnan ang COVID-19 at Mga Hayop para sa karagdagang impormasyon.

Gaano katagal ko dapat ibukod ang aking sarili?

1. Kung nagpositibo ka sa COVID-19 at **mayroon kang mga sintomas**, maaari mong ihinto ang iyong pagbukod sa bahay kapag:
   - Wala ka nang lagnat sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat **AT**
   - Bumuti na ang lagay ng iyong mga sintomas **AT**
   - 10 araw na ang lumipas o higit pa mula nang unang lumitaw ang iyong mga sintomas.
2. Kung nagpositibo ka sa COVID-19, ngunit **hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas**, maaari mong ihinto ang iyong pagbukod sa bahay kapag:
   - 10 araw na ang lumipas o higit pa mula sa petsa ng iyong unang positibong pagsusuri sa COVID-19 **AT**
   - Hindi ka nagkaroon ng mga sintomas.

Dapat kang bumukod anupaman ang iyong katayuan sa pagpapabakuna.

Subaybayan ang iyong mga sintomas

Agad na humingi ng tulong medikal kung lumala ang iyong mga sintomas. Bago ka tumanggap ng pangangalaga, tumawag sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at ipaalam sa kanya na may mga sintomas ka ng COVID-19. Magsuot ng pantakip sa mukha bago pumasok sa pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan upang maprotektahan ang ibang nasa hintayan at mga kuwarto para sa pagsusuri.

Kung mayroon kang medikal na emergency at kailangan mong tumawag sa 911, ipaalam sa tauhang ipapadala na mayroon kang mga sintomas ng COVID-19. Kung maaari, magsuot ng pantakip sa mukha bago dumating ang mga pang-emergency na serbisyo.

Pigilan ang pagkalat ng COVID-19

- **Magsuot ng telang pantakip sa mukha** kapag may mga tao o alagang hayop sa paligid mo at bago ka pumasok sa tanggapan ng provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung hindi ka makakapagsuot ng pantakip sa mukha, hindi mo dapat makasama sa iisang kuwarto ang mga tao sa iyong sambayahan, o dapat silang magsuot ng pantakip sa mukha o respirator kung papasok sila sa iyong kuwarto.
  - Ang telang pantakip sa mukha ay anumang bagay na ganap na nakakatakip sa iyong bibig at ilong, at nakalapat nang maayos sa gilid ng iyong mukha at sa ilalim ng iyong baba. Gawa ito dapat sa dalawa o higit pang patong ng mahihigpit na hinabing tela na may mga tali o tirante na sinusuot paikot sa iyong ulo o sinusukbit sa iyong mga tainga. Maaaring gumamit ng face shield na may

nakalaylay na tela (drape) ang mga taong may mga kondisyong may kinalaman sa paglilinang o pag-uugali, o medikal na pumipigil sa kanilang magsuot ng telang pantakip sa mukha. Maaari ding gumamit ng face shield ang mga bata sa childcare (pangangalaga sa bata), day camp, at mga lugar ng K-12. Sa lugar ng trabaho, maaaring kailanganin ang mask o respirator dahil nakakapagbigay ito ng higit na proteksyon kaysa sa telang pantakip sa mukha.
    - Ang patnubay mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit) ay nagrerekomenda ng mga estratehiya kung paano mailalapat nang mas maayos ang mask upang mas maging epektibo ito sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19. Kasama sa mga estratehiyang ito ang pagsusuot ng telang mask sa ibabaw ng mask para sa medikal na paggamot, pagbuhol sa mga panali sa tainga ng mask para sa medikal na paggamot, paggamit ng mask fitter (panlapat ng mask), o paggamit ng pantakip sa mask na gawa sa nylon. Bukod pa rito, hindi inirerekomenda ng DOH ang paggamit ng mask na may exhalation valve (balbula para sa pagbuga ng hangin) o vent, o bandana at gaiter na may iisang patong lang. (Puwede ang respirator na may exhalation valve kung gagamitin ito ayon sa patnubay na inilathala ng Department of Health (DOH, Kagawaran ng Kalusugan) at Department of Labor & Industries (L&I, Kagawaran ng Paggawa at mga Industriya) (nasa wikang Ingles lang).)
- **Magpanatili ng 6 na talampakan (2 metro) na pisikal na distansiya** mula sa iba sa lahat ng oras, kahit na nakasuot ng mask.
- **Linisin nang madalas ang iyong mga kamay.** Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na alkohol ang pangunahing sangkap, na may lamang alkohol na hindi bababa sa 60%. Huwag hawakan ang iyong mukha gamit ang mga hindi pa nahuhugasang kamay.
- **Takpan ang iyong bibig at ilong kapag umuubo at bumabahin**. Itapon ang mga gamit nang tisyu at hugasan ang iyong mga kamay.
- **Linisin nang madalas ang mga lugar na karaniwang hinahawakan**, gaya ng mga counter (patungan), ibabaw ng mesa, hawakan ng pinto, gamit sa banyo, inidoro, telepono, keyboard, tablet, at mesa sa tabi ng kama. Gumamit ng panlinis ng bahay na pangwisik o pamunas at sundin ang mga tagubiling nasa label.
- **Huwag ibahagi ang mga personal na gamit sa kahit kanino**, kasama na rito ang mga plato, basong inuman, tasa, kubyertos pangkain, tuwalya, o sapin ng kama, sa mga tao o alagang hayop na nasa iyong bahay.
- **Limitahan ang paghawak o paglapit sa mga alagang hayop o iba pang hayop habang may sakit.** Kung maaari, ipaalaga ang iyong mga hayop sa ibang miyembro ng iyong sambahayan. Kung kailangan mong alagaan ang iyong alagang hayop, hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos mo itong makasalamuha at magsuot ng pantakip sa mukha, kung maaari. Tingnan ang COVID-19 at Mga Hayop para sa karagdagang impormasyon.

Ano ang pinagkaiba ng pagbukod at pag-quarantine?

- Ang **pagbukod** ay ang gagawin mo kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, kung hinihintay mo ang mga resulta ng pagsusuri, o kung nagpositibo ka sa COVID-19. Ang ibig sabihin ng pagbukod ay mananatili ka sa bahay at lalayo ka sa iba (kasama na ang

mga miyembro ng sambahayan) sa loob ng inirerekomendang haba ng panahon upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.
Ang **pag-quarantine** ay ang gagawin mo kung nalantad ka sa COVID-19. Ang ibig sabihin ng pag-quarantine ay mananatili ka sa bahay at lalayo ka sa iba sa loob ng inirerekomendang haba ng panahon sakali mang nahawahan ka at nakakahawa ka. Papalitan ng pagbukod ang pag-quarantine kung sa kalaunan ay magpositibo ka sa COVID-19 o magkaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19.

Mga Karagdagang Impormasyon at Mapagkukunan para sa COVID-19

Manatiling may alam tungkol sa kasalukuyang sitwasyon ng COVID-19 sa Washington, mga proklamasyon ni Gobernador Inslee (nasa wikang Ingles lang), mga sintomas (nasa wikang Ingles lang), kung paano ito kumakalat (nasa wikang Ingles lang), at kung paano at kailan dapat magpasuri ang mga tao (nasa wikang Ingles lang). Tingnan ang aming Mga Madalas Itanong (nasa wikang Ingles lang) para sa karagdagang impormasyon.

Ang lahi/etnisidad o nasyonalidad ng isang tao ay hindi naglalagay sa kanya sa mas malaking panganib na magkaroon ng COVID-19. Gayunpaman, ayon sa datos, hindi balanseng naaapektuhan ng COVID-19 ang mga komunidad ng mga taong may kulay o hindi puti. Dahil ito sa mga epekto ng rasismo, at structural racism (rasismo sa istruktura) sa partikular, na nagbibigay sa ilang grupo ng mas kaunting pagkakataong maprotektahan ang kanilang mga sarili at komunidad. Hindi makakatulong ang pagkakaroon ng stigma (tatak ng kahihiyan) sa paglaban sa sakit (nasa wikang Ingles lang). Magbahagi lang ng tumpak na impormasyon upang mapigilan ang pagkalat ng tsismis at maling impormasyon.

- Paglaganap ng 2019 Novel Coronavirus ng Department of Health ng Estado ng Washington (WA) (COVID-19) (nasa wikang Ingles lang)
- Tugon sa Coronavirus ng Estado ng Washington (WA) (COVID-19)
- Hanapin ang Iyong Lokal na Kagawaran o Distrito ng Kalusugan (nasa wikang Ingles lang)
- Coronavirus ng CDC (COVID-19)
- Mga Dulugan para sa Pagbawas ng Stigma (nasa wikang Ingles lang)

Mayroon pang mga tanong tungkol sa COVID-19? Tumawag sa aming hotline: **1-800-525-0127,** Lunes – Biyernes, 6 a.m. hanggang 10 p.m., Mayroon pang mga tanong? Tumawag sa aming hotline para sa Impormasyon sa COVID-19: 1-800-525-0127
Lunes – 6 a.m. hanggang 10 p.m., Martes – Linggo at sa mga idinadaos na piyesta-opisyal ng estado, 6 a.m. hanggang 6 p.m. Para sa mga serbisyo ng pagsasaling-wika, pindutin ang # at sabihin ang iyong wika kapag may sumagot na sa tawag. Para sa mga tanong tungkol sa iyong sariling kalusugan, pagsusuri sa COVID-19, o mga resulta ng pagsusuri, mangyaring makipag-ugnayan sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga kostumer na bingi o may kapansanan sa pandinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) (nasa wikang Ingles lang) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.