



# COVID-19

## HAWAII DEPARTMENT OF HEALTH

### Mga Tagubilin para sa MALALAPIT NA KONTAK ng isang Taong MAY COVID-19

Ang **malapit na kontak** ay inilalarawan bilang alinman sa mga sumusunod:

- Nakatira sa iisang sambahayan kasama ang isang taong may COVID-19
- Nasa loob ng 6 na talampakan ng isang taong may COVID-19 sa loob ng 24 na oras na panahon para sa pinagsamang kabuuang 15 minuto o higit pa
- Nangangalaga sa isang tao na may COVID-19
- Naging nasa tuwirang kontak sa mga inilabas ng isang taong may COVID-19 (halimbawa, naubuhan, paghalik, atbp.)

**Makipag-ugnay sa iyong provider<sup>¶</sup> (tagapagkaloob) ng pangangalagang pangkalusugan upang masuri para sa COVID-19:**

- Positibong resulta ng pagsusuri: **Kaso** ng COVID-19 at hindi na “malapit na kontak”  
Manatili sa bahay ng 10 araw at subaybayan ang sarili para sa mga sintomas
- Negatibong resulta ng pagsusuri: Hindi nahawa ng COVID-19 sa panahon ng pagsusuri  
Maaari pa ring magkaroon ng impeksyon ng COVID-19  
Dapat manatiling naka-quarantine para sa panahong nakasaad sa ibaba

**Manatili sa bahay (quarantine)**

- **Mga kontak sa sambahayan na walang sintomas (nakatira sa iisang bahay; patuloy na kontak sa taong may COVID-19):** Manatili sa bahay ng 10 araw<sup>§</sup> pagkatapos mapalabas mula sa pagkakabukod ng sarili ang taong may COVID-19.
- **Mga kontak na hindi kasambahay na walang sintomas (hindi naninirahang kasama ang mga taong may COVID-19):** Manatili sa bahay ng 10 araw<sup>§</sup> pagkatapos ng iyong huling malapit na kontak sa taong may COVID-19). **Ang iyong mga kontak sa pamilya/sambahayan ay hindi kailangang manatili sa bahay, maliban kung nasurian kang positibo o sila ay may sakit.**

**Para sa mga kontak na kasambahay at hindi kasambahay, sa panahon ng quarantine, ikaw ay dapat na:**

- **Umalis LAMANG** ng bahay kung tatanggap ng pangangalagang medikal (tawagan muna ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at ipagbigay-alam sa kanila na ikaw ay nagkaroon ng malapit na kontak sa isang taong may COVID-19). **Huwag gumamit ng anumang uri ng pampublikong transportasyon, ridesharing, o mga taxi.**
- Hindi magpahintulot ng sinumang mga bisita
- Manatili sa isang nakahiwalay na bahagi ng bahay mula sa iba mong kasambahay, mas mabuti sa isang silid-tulugan nang nag-iisa.
- Kung kailangan mong makasama ang ibang tao sa iyong sambahayan, magsuot ng isang telang panakip sa mukha at manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 na talampakan.
- Subaybayan ang iyong kalusugan araw-araw para sa mga sintomas ng COVID-19 (hal., lagnat, ubo, kahirapang huminga, pananakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pagkaalibadbad, pagsusuka, pagtatae, pagod, pananakit ng katawan, atbp.)
- **Kung nagkaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19, tawagan ang iyong karaniwang provider<sup>¶</sup> ng pangangalagang pangkalusugan at ipagbigay-alam sa kanila na ikaw ay nagkaroon ng kontak sa isang taong may COVID-19 at nagkaroon ka ng mga bagong sintomas.**
- Pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo
- Huwag ipagamit ang mga personal na gamit sa bahay (hal., mga pinggan, tuwalya, sapin sa kama, atbp.)
  - Linisin ang lahat ng madalas na nahihipong ibabaw (hal., mga mesa, doorknob, hawakan, telepono, keyboard, gripo, atbp.)
  - Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo o sanitizer na nagtataglay ng hindi bababa sa 60% alkohol
  - Laging maghugas agad pagkatapos hubarin ang mga guwantes at pagkatapos ng kontak sa isang taong may sakit  
Iwasan ang paghipo sa iyong mga mata, ilong, at bibig kung hindi pa nahuhugasan ang mga kamay

<sup>¶</sup>Kung wala kang provider ng pangangalagang pangkalusugan, o kung mayroon kang mga katanungan bumisita sa <https://www.auw211.org/> o tumawag sa 211

<sup>§</sup>Naaangkop pa rin ang 14-na-araw na quarantine sa mga pasilidad na pinaglalagian ng maraming tao (hal., mga long-term care facility (pasilidad ng pangmatagapang pangangalaga), group care home (pasilidad ng panggrupong pangangalaga), assisted living facility (pasilidad na tumutulong sa pamumuhay), koreksyonal na pasilidad, shelter (masisilungan ng walang tirahan), residensyal na rehabilitasyon at mga pasilidad ng paggagamot, military housing (pabahay sa mga pamilyang militar), atbp.).