



MGA REKOMENDASYON SA COVID-19

HAWAII DEPARTMENT OF HEALTH

ANG DAPAT GAWIN KUNG IKAW AY NASURING POSITIBO SA COVID-19

Upang maiwasan ang pagkalat ng sakit sa ibang mga tao, dapat mong sundin ang mga patnubay na ito.

- Manatili sa bahay maliban kung kukuha ng pangangalagang medikal**
 - Manatili sa bahay hanggang:
 - Hindi bababa sa 10 araw ang nakalipas mula nang unang lumitaw ang iyong mga sintomas (o kung wala kang sintomas, hindi bababa sa 10 araw ang nakalipas mula sa petsa na nakolekta ang iyong pagsusuri sa laboratoryo); **AT**
 - Hindi bababa sa 24 na oras ang nakalipas mula nang huli kang lagnatin nang hindi gumamit ng mga gamot na nagbabawas ng lagnat; **AT**
 - Ang iyong mga sintomas ay bumuti (halimbawa, ubo, pangangapos ng hininga).
- Iwasan ang anumang uri ng pampublikong transportasyon, ridesharing, o mga taksi**
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang mga tao sa iyong bahay**
 - Manatili sa isang ispesikong “silid ng may sakit”
 - Gumamit ng nakahiwalay na banyo
 - Kung kailangan mong makasama ang ibang mga tao sa loob o labas ng bahay, magsuot ng facemask
 - Iwasan ang pagbahagi ng mga personal na aytem sa ibang mga tao sa iyong sambahayan (halimbawa, mga pinggan, tuwalya, gamit ng kama)
 - Linisin ang lahat ng ibabaw na madalas na nahihipo (halimbawa, mga counter, doorknob). Gumamit ng mga pangwilig o pampunas sa paglilinis ng bahay alinsunod sa mga tagubilin sa label
- Iwasan ang tuwirang kontak sa mga pet**, kabilang ang petting, snuggling, paghalik o pagdila, pagtulog sa iisang lokasyon, at pagbahagi ng pagkain.
 - Kung posible, ang isang miyembro ng sambahayan ay dapat italaga upang alagaan ang mga pet/nagseserbisyong hayop at dapat sumunod sa ayon sa pamantayan na mga gawain sa paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos ng interaksyon sa hayop sa sambahayan
- Gumawa ng listahan ng lahat na nagkaroon ka ng malapit na kontak habang ikaw ay may sakit (isama ang mula sa 2 araw bago ka nagkasakit o kung ikaw ay walang sintomas, mula sa dalawang araw bago nakolekta ang iyong pagsusuri sa laboratoryo)**
 - Tatawagan ka ng mga tauhan ng Department of Health para sa impormasyong ito.
 - Ang malapitang contact ay tinukoy bilang alinman sa mga sumusunod:
 - Nakatira sa iisang sambahayan kasama ang isang taong may COVID-19
 - Ang pagiging nasa pagitan ng 6 na talampakan ng isang tao na may COVID-19 sa loob ng 24 na oras na panahon para sa pinagsamang kabuuang 15 minuto o higit pa
 - Pangangalaga sa isang tao na may COVID-19
 - Ang pagkakaroon ng direktang contact sa mga pagtagas mula sa isang taong may COVID-19 (hal. naubuhan, pag-halik, atbp.)
- Magpahinga at manatiling may tubig ang katawan**
- Subaybayang mabuti ang iyong mga sintomas.** Kung ang iyong mga sintomas ay lumala, tawagan agad ang iyong karaniwang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan

- Sumagot agad kapag kinontak ka ng mga tauhan ng Department of Health upang masubaybayan ka habang ikaw ay nasa quarantine**
- Para sa mga emerhensiyang medikal, tumawag sa 911** at bigyan ng paunawa ang taga-dispatsa na ikaw ay may COVID-19. Ang pang-emerhensiyang tandang nagbibigay ng babala para sa COVID-19 ay maaaring kabilang ang:
 - Nahihirapang huminga
 - Patuloy na pananakit o puwersa sa dibdib
 - Bagong nabuong pagkalito
 - Kawalan ng kakayahang gumising o manatiling gising
 - Nangangasul na mga labi o mukha
- Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahin**
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay** ng sabon at tubig para sa hindi bababa sa 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay ng isang nakabase-sa-alkohol na sanitizer ng kamay na nagtataglay ng hindi bababa sa 60% alkohol.