

BUOD NA PATNUBAY PARA SA MGA KASO AT CONTACT NG COVID-19



Mga kaso kumpara sa Mga contact



KASO

Isang taong nagpositibo sa COVID-19, may mga sintomas man o wala



CLOSE CONTACT

Isang taong nanatili nang may 6 na talampakang layo mula sa Kaso nang hindi bababa sa 15 minuto sa kabuuan sa loob ng 24 na oras na yugto, gumamit man ng mask o hindi (mula 2 araw bago nagkasakit o nagpositibo sa COVID-19 ang Kaso)



CONTACT NG ISANG CLOSE CONTACT

Isang taong nakatira kasama ang o nagkaroon ng contact sa isang Close Contact ngunit hindi nagkaroon ng contact sa Kaso



KASO

⚠️ ISOLATION[§]

Dapat manatili sa bahay maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga hanggang:

- Hindi bababa sa 5 buong araw ang lumipas mula noong unang lumitaw ang mga sintomas (o kung walang sintomas, mula noong isinagawa ang pagsusuri); AT
- Hindi bababa sa 24 na oras ang lumipas simula noong huling lagnat nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat; AT
- Bumuti ang mga sintomas, kung mayroon man

👤 MAGSUOT NG MASK

- Magsuot ng mask na maayos ang lapat sa loob ng 10 araw kapag may kasama kang ibang tao sa bahay o kapag wala ka sa bahay
- Huwag pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask
- Iwasan ang mga taong may napakalaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit sa loob ng hindi bababa sa 10 araw

🚫 WALANG KARAGDAGANG PAGSUSURI

Nasuri na at nakumpirmang may COVID-19

📄 MAKIPAG-UGNAYAN:

Pakiabisuhan ang paaralan/employer at lahat ng Close Contact



CLOSE CONTACT

📍 QUARANTINE[§]

Mga Contact na Hindi Bakunado:

Dapat manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 5 buong araw pagkalipas ng huling contact sa Kaso

Kung hindi maiiwasan ang contact sa Kaso (nakatira sa iisang bahay na walang nakahiwalay na silid-tulugan, banyo, at sala), dapat manatili sa bahay habang nasa isolation ang Kaso AT sa loob ng karagdagang 5 buong araw

Mga Bakunadong Close Contact Na Up-To-Date:

Hindi kailangang manatili sa bahay maliban kung magkakaroon ng mga sintomas

TANDAAN: Nakadepende ang pagiging UP-TO-DATE sa iyong edad at sa tagal mula noong huling pagpapabakuna mo:

- 5-17 taong gulang: hindi bababa sa 2 linggo pagkatapos matanggap ang ika-2 dosis ng bakuna
- 18 taong gulang at mas matanda:
 - hindi bababa sa 2 linggo ngunit hindi lalampas sa 5 buwan pagkatapos matanggap ang ika-2 dosis sa isang seryeng may 2 dosis; 0
 - hindi bababa sa 2 linggo ngunit hindi lalampas sa 2 buwan pagkatapos matanggap ang bakunang may isang dosis; 0
 - pagkatanggap ng pangunahing serye ng bakuna AT booster na dosis

🔍 MAGPASURI

Magpasuri sa loob ng hindi bababa sa 5 araw pagkalipas ng huling contact sa Kaso, kahit na walang sintomas

👤 MAGSUOT NG MASK

- Magsuot ng mask na maayos ang lapat sa loob ng 10 araw kapag may kasama kang ibang tao sa bahay o kapag wala ka sa bahay
- Huwag pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask
- Iwasan ang mga taong may napakalaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit sa loob ng hindi bababa sa 10 araw

🏠 SUBAYBAYAN KUNG MAY MGA SINTOMAS

Ang lahat ng contact (hindi bakunado at bakunado) ay dapat subaybayan kung magkakaroon ng mga sintomas sa loob ng 10 araw pagkalipas ng huling contact sa Kaso. Kung magkaroon ng mga sintomas, agad na mag-self isolate ng sarili at magpasuri.

📄 **MAKIPAG-UGNAYAN:** Pakiabisuhan ang paaralan/employer



CONTACT NG ISANG CLOSE CONTACT

👍 WALANG QUARANTINE

Hindi kailangang mag-quarantine maliban kung magkakasakit o magpopositibo sa COVID-19 ang Close Contact

👍 WALANG PAGSUSURING KAILANGAN

Maliban kung:

- Magkakaroon ng mga sintomas; o
- Magkakasakit o magpopositibo sa COVID-19 ang close contact

👍 WALANG ABISONG KAILANGAN

KAHULUGAN: ⚠️ **Isolation:** pinananatiling malayo sa iba ang taong may COVID-19 o nagpositibo sa COVID-19 na walang sintomas, kahit sa kanyang sariling tahanan

📍 **Quarantine:** pinananatiling malayo sa iba ang taong nagkaroon ng close contact sa taong may COVID-19 kung sakaling magkasakit siya

[§] Ang mga employer, paaralan, o iba pang organisasyon ay maaaring may mga karagdagang paghihigpit na dapat ding sundin.

Karagdagang Patnubay



KASO

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI

- Subaybayan ang mga sintomas at tumawag sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung lalala ang mga sintomas
- Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency (problema sa paghinga, mangasul-ngasul na mga labi o mukha, pananakit ng dibdib, atbp.) at sabihin sa dispatcher na may COVID-19 ka
- Magpahinga nang husto at manatiling hydrated



CLOSE CONTACT

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI

- Iwasan ang contact sa Kaso at magsuot ng mask kung hindi mo maiiwasang magkaroon ng contact sa ibang tao sa bahay o kung kailangan mong lumabas ng bahay
- Subaybayan ang kalusugan mo sa loob ng 10 araw pagkalipas ng huling contact sa Kaso. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, agad na mag-isolate at magpasuri
- Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency at sabihin sa dispatcher na nagkaroon ka ng contact sa taong may COVID-19



PROTEKTAHAN ANG IBA

- Manatili sa bahay maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga
- Huwag tumanggap ng mga bisita
- Lumayo sa ibang tao at mga alagang hayop sa bahay
 - Manatili sa ibang silid at gumamit ng ibang banyo
 - Kung hindi maiiwasang magkasama kayo ng ibang tao sa iisang silid, magpanatili ng pisikal na distansyang hindi bababa sa 6 na talampakan at magsuot ng mask
- Huwag ipagamit ang mga personal na bagay sa ibang tao sa bahay (hal., toothpaste, mga tuwalya, pansapin sa kama, mga plato, mga kubyertos, mga telepono, atbp.)
- Madalas na maghugas ng mga kamay, magtakip kapag uubo at babahing, at regular na i-disinfect ang mga surface at gamit
- Ipaiwan sa iyong pintuan ang mga pagkain at gamit na kailangan mo. Gumamit ng mga paper plate at disposable na kubyertos
- Ibalot ang iyong basura nang nakahiyalay sa mga basura ng ibang mga miyembro ng iyong sambahayan

Ang Department of Health ay hindi nagbibigay ng mga liham na “clearance” para sa isolation. Ang mga employer ay hindi dapat na humingi ng negatibong pagsusuri sa COVID-19 o tala ng isang clinician upang bumalik kung matutugunan ng tao ang mga kundisyon upang ihinto ang isolation o quarantine.



CONTACT NG ISANG CLOSE CONTACT

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI AT PROTEKTAHAN ANG IBA

Patuloy na sumunod sa pisikal na pagdistansya at pagsusuot ng mask kapag nasa labas ng bahay

Saan ako makakahingi ng tulong?

Medikal

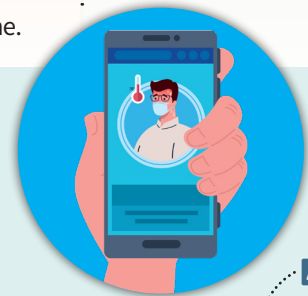
- ☐ Tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan
- ☐ Kung wala kang provider ng pangangalagang pangkalusugan o insurance sa kalusugan, tumawag sa Aloha United Way 2-1-1

Iba pa

- ☐ Tumawag sa Aloha United Way 2-1-1

Mga Serbisyo sa Suporta sa Krisis, Kalusugan ng Pag-iisip o Paggamot sa Paggamit ng Substance

- ☐ Tumawag sa Hawaii CARES sa 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- ☐ I-text ang ALOHA sa 741741



Available ang mga serbisyo ng interpreter



Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang hawaiiicovid19.com/resources