

BUOD NA PATNUBAY PARA SA MGA KASO & KONTAK NG COVID-19



Mga kaso kumpara sa Mga kontak

KASO
Isang tao na nasuring positibo sa COVID-19, may mga sintomas man o wala



MALAPIT NA KONTAK: NASA SAMBAHAYAN

Isang tao na nakatira sa parehong bahay at may patuloy na kontak sa Kaso

KONTAK NG ISANG MALAPIT NA KONTAK

Isang tao na nakatira kasama ang o may kontak sa isang Malapit na Kontak ngunit walang naging kontak sa Kaso

MALAPIT NA KONTAK: WALA SA SAMBAHAYAN

Isang tao na hindi lalampas sa 6 na talampakan ang layo mula sa Kaso para sa pinagsamang kabuuan na hindi bababa sa 15 minuto sa loob ng 24 na oras na panahon (mula 2 araw bago nagkasakit o nasuring positibo sa COVID-19 ang Kaso)

Ano ang ibig sabihin nito?

KASO	MALAPIT NA KONTAK: NASA SAMBAHAYAN	MALAPIT NA KONTAK: WALA SA SAMBAHAYAN	KONTAK NG ISANG MALAPIT NA KONTAK
<p>⚠️ ISOLATION Dapat manatili sa tahanan maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga hanggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hindi bababa sa 10 araw ang lumipas simula noong unang lumabas ang mga sintomas (o kung walang mga sintomas, simula noong sinuri); AT Hindi bababa sa 24 na oras ang lumipas simula noong huling lagnat nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat; AT Ang mga sintomas, kung mayroon, ay bumuti <p>➕ WALANG KARAGDAGANG PAGSUSURI Nasuri na at nakumpirmang may COVID-19</p> <p>📄 KONTAK: Pakiabisuhan ang paaralan/employer at lahat ng Malapit na Kontak</p>	<p>📄 QUARANTINE Mga Contact na Hindi Bakunado: Dapat manatili sa tahanan nang 10 araw⁶ pagkalipas ng huling kontak sa Kaso Kung hindi maiiwasan ang kontak sa Kaso (magkasamang nananahan sa iisang bahay na walang hiwalay na silid, banyo, at salas), dapat na manatili sa tahanan habang naka-isolate ang Kaso AT ng karagdang 10 araw⁶</p> <p>Mga Contact na Kumpleto ang Bakuna*: Kung walang sintomas, hindi kailangang mag-quarantine</p> <p>📄 DUMAAN SA PAGSUSURI Mga Contact na Hindi Bakunado: Magpasuri agad. Kung negatibo, dapat na:</p> <ul style="list-style-type: none"> Manatili pa rin sa tahanan hanggang sa matapos ang panahon ng pag-quarantine Magpasuri muli sa loob ng 5-7 araw pagkalipas ng huling kontak sa Kaso o agad-agad kung magkaroon ng mga sintomas <p>Mga Contact na Kumpleto ang Bakuna*: Magpasuri sa ika-3 – ika-5 araw pagkalipas ng huling kontak sa Kaso, kahit na walang sintomas</p> <p>📄 MANMANAN KUNG MAY SINTOMAS Lahat ng contact (hindi bakunado at bakunado) ay dapat na magmanman para sa mga sintomas nang 14 na araw pagkalipas ng huling kontak sa Kaso. Kung magkaroon ng mga sintomas, agad na mag-isolate ng sarili at magpasuri.</p> <p>📄 KONTAK: Pakiabisuhan ang paaralan/employer</p>	<p>📄 QUARANTINE Mga Contact na Hindi Bakunado: Dapat manatili sa tahanan nang 10 araw⁶ pagkalipas ng huling kontak sa Kaso</p> <p>Mga Contact na Kumpleto ang Bakuna*: Kung walang sintomas, hindi kailangang mag-quarantine</p>	<p>📄 WALANG QUARANTINE Hindi kailangang mag-quarantine maliban kung nagkasakit o nasuring positibo sa COVID-19 ang Malapit na Kontak</p> <p>📄 WALANG PAGSUSURING KAILANGAN Maliban kung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nagkaroon ng mga sintomas; o Ang malapit na kontak ay nagkasakit o nasuring positibo sa COVID-19 <p>📄 WALANG MGA ABISONG KAILANGAN</p>

KAHULUGAN: ⚠️ Isolation: pinananatiling malayo sa iba ang tao na may COVID-19 o nasuring positibo sa COVID-19 na walang mga sintomas, kahit sa kanyang sariling tahanan
📄 Quarantine: pinananatiling malayo sa iba ang tao na nagkaroon ng malapit na kontak sa tao na may COVID-19 kung nagkasakit siya

⁶Nalalapat pa rin ang 14-araw na quarantine sa mga lugar na may pagtitipon (hal., mga pasilidad sa pangmatagalang pangangalaga, mga tahanan ng pangangalaga sa grupo, mga pasilidad na may tulong sa pamumuhay, mga piitan, mga shelter, mga setting na pag-rehab at paggagamot sa tahanan, mga pabahay sa militar, atbp.)

^{*}Ipinalagay na ganap na bakunado ang mga tao pagkalipas ng dalawang (2) linggo ng pagtanggap ng kanilang ikalawang dosis ng 2-dosis na serye o 2 linggo pagkalipas ng iisang-dosis na bakuna sa COVID-19

Karagdagang Gabay



KASO

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI

- Subaybayan mo ang mga sintomas at tumawag sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kapag lumala ang mga sintomas
- Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency* at sabihin sa dispatser na ikaw ay may COVID-19
- Magpahinga nang husto at manatiling hydrated



MALAPIT NA KONTAK: NASA SAMBAHAYAN



MALAPIT NA KONTAK: WALA SA SAMBAHAYAN

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI

- Iwasan ang kontak sa Kaso at magsuot ng mask kung kailangan mong may kontak sa Kaso
- Subaybayan mo ang iyong kalusugan at tumawag sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung nagkaroon ka ng mga sintomas
- Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency* at sabihin sa dispatser na nagkaroon ka ng kontak sa tao na may COVID-19



PROTEKTAHAN ANG IBA

- Manatili sa tahanan maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga
- Huwag tumanggap ng mga bisita
- Lumayo sa ibang mga tao at alagang hayop sa sambahayan
 - Manatili sa ibang silid at gumamit ng ibang banyo
 - Kung dapat kang nasa parehong silid kasama ng ibang mga tao, panatilihin ang pisikal na distansiya na hindi bababa sa 6 na talampakan at magsuot ng mask
- Huwag ibahagi ang mga personal na bagay sa ibang mga tao sa sambahayan (hal., toothpaste, mga tuwalya, pansapin sa kama, mga plato, mga kubyertos, mga telepono, atbp.)
- Madalas na maghugas ng mga kamay, takpan ang mga pag-ubo at pagbahing, at regular na disimpektahin ang mga ibabaw at gamit
- Ipaiwan sa iyong pintuan ang mga pagkain at gamit na iyong kailangan. Gumamit ng mga paper plate at mga disposable na kubyertos
- Ibalot ang iyong basura nang nakahiwalay sa mga basura ng ibang mga miyembro ng iyong sambahayan

* Hirap sa paghinga, mangasul-ngasul na mga labi o mukha, pananakit ng dibdib, atbp.



KONTAK NG ISANG MALAPIT NA KONTAK

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI AT ANG IBA

Patuloy na sumunod sa patnubay sa pagdistansiya sa isa't isa at pagsusuot ng mask kapag nasa labas ng bahay

Saan ako makakahingi ng tulong?

Medikal

- ☐ Tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan
- ☐ Kung ikaw ay walang provider ng pangangalagang pangkalusugan o health insurance, 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 Kontroladong Kemikal

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

Tulong sa Isolation at Quarantine para sa COVID-19

Kung hindi mo magagawang mag-isolate o mag-quarantine sa tahanan:

Honolulu County:

- ☐ Tumawag sa Hawaii CARES 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- ☐ Tumawag sa helpline ng We Are Oceania sa 808-913-1364

Hawaii County:

- ☐ Hilo: Tumawag sa 808-974-6006
- ☐ Kona: Tumawag sa 808-322-4880

Maui County:

- ☐ Tumawag sa 808-984-8213 Lun-Biy 7:45 am hanggang 4:30 pm
- ☐ Tumawag sa 1-800-360-2575 Pagkatapos ng Regular na Oras ng Tanggapan

Kauai County:

- ☐ Tumawag sa 808-241-3563 Lun-Biy 7:45 am hanggang 4:30 pm
- ☐ Tumawag sa 808-241-3496 Pagkatapos ng Regular na Oras ng Tanggapan



Available ang mga serbisyo ng interpreter



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