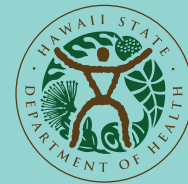


BUOD NA PATNUBAY PARA SA MGA CASE AT CONTACT NG COVID-19



CASE

Isang taong nagpositibo sa test para sa COVID-19, mayroon o wala mang sintomas



CLOSE CONTACT

Isang taong na-expose sa COVID-19, anuman ang status ng pagpapabakuna



CONTACT NG ISANG CLOSE CONTACT

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

⚠️ ISOLATION⁶

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 test); 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

- Magsimulang magsuot ng mask sa sandaling malaman mong na-expose ka.
- Kailanman matatapos ang isolation mo, magsuot ng mask na maayos ang pagkakalapat sa loob ng 10 araw sa anumang oras na may kasama kang ibang tao sa bahay o sa mga indoor na pampublikong lugar.
- Huwag pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask.
- Iwasang makihalubilo sa mga taong may malaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit sa loob ng hindi bababa sa 10 araw.

🚫 WALANG KARAGDAGANG PAGPAPA-TEST

Hindi na kailangan ng mga taong nagpositibo sa COVID-19 na mag-test muli o magsagawa ng maraming test.

📱 **MAG-ABISO:** Mag-abiso sa paaralan at/o trabaho at sa lahat ng close contact.

❤️ 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 (halimbawa, nahihirapan sa paghinga, nangangasul na mga labi o mukha, pananakit ng dibdib) at sabihin sa taong kausap sa telepono na mayroon kang COVID-19.
- Magpahinga nang husto at manatiling hydrated.

🧼 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 posible.
 - Kung kailangang nasa silid ka kung nasaan ang ibang tao, dapat magsuot ng mask ang lahat at sumunod sa pisikal na pagdistansya hangga't maaari.
- Madalas na maghugas ng mga kamay, magtakip kapag uubo at babahing, at regular na mag-disinfect ng mga surface at gamit.

⚠️ MAG-INGAT

- **Sa loob ng 10 araw**, anuman ang status ng pagpapabakuna.
- Maaari kang magkaroon ng COVID-19 sa loob ng hanggang 10 araw pagkatapos mong ma-expose.

👄 MAGSUOT NG MASK

- Magsuot ng mask na maayos ang pagkakalapat sa loob ng 10 araw sa anumang oras na may kasama kang ibang tao sa bahay o sa mga indoor na pampublikong lugar.
- Huwag pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask.
- Iwasang makihalubilo sa mga taong may malaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit sa loob ng hindi bababa sa 10 araw.

🏠 SUBAYBAYAN KUNG MAY MGA SINTOMAS

- Subaybayan kung may mga sintomas sa loob ng 10 araw pagkatapos ng huling exposure.
- Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, kaagad na mag-isolate at magpa-test.

🏠 MAG-TEST

- Mag-test kung magkakaroon ka ng mga sintomas at sundin ang mga alituntunin sa isolation.
- Mag-test sa loob ng hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng huling exposure sa taong may COVID-19, kahit na wala kang sintomas.

👍 WALANG TEST NA KAILANGAN

Maliban kung:

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

👍 WALANG ABISONG KAILANGAN

Saan ako makakahingi ng tulong?

Medikal

- 📱 Tumawag sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan
- 📱 Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency



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

⁶ Ang mga employer, paaralan, o iba pang organisasyon ay maaaring may mga karagdagang paghihigpit na dapat ding sundin.

Ang Department of Health ay hindi nagbibigay ng mga liham na "clearance" para sa isolation. Hindi dapat maghanap ang mga employer ng negatibong test para sa COVID-19 o note mula sa provider ng pangangalagang pangkalusugan para makapagtrabaho kung nakatutugon ang tao sa mga kundisyon at natapos niya na ang isolation.

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