



COVID-19

HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

PAGTUKOY AT PAKIKIPAG-USAP SA IYONG MGA CLOSE CONTACT

Ang **close contact** ay sinumang nalantad sa COVID-19, anuman ang kanyang status sa pagpapabakuna.

Mag-ingat nang 10 buong araw at sundin ang [Patnubay sa Isolation at Pagkakalantad](#). Itinuturing pa ring close contact ang isang tao kahit pa nakasuot ng mask ang isa o pareho sa kanila.

Karagdagang Impormasyon

Maraming salik ang nakakaapekto sa panganib ng pagkakalantad ng isang tao sa COVID-19, kabilang ang kung gaano sila katagal silang nalantad at kung gaano sila kalapit sa taong nahawahan ng COVID-19; kung saan sila nalantad (hal., sa loob ng bahay o sa labas); status sa pagbabakuna; nakaraang status ng impeksyon sa COVID-19; at paggamit ng mga personal na hakbang sa pagprotekta (hal., pagsusuot ng mask).

Sa pamamagitan ng wasto at patuloy na pagsusuot ng mask, mapoprotektahan ng mga tao ang kanilang sarili at ang iba at mababawasan ang kanilang pagkakalantad sa COVID-19.

Gumawa ng Listahan ng Mga Close Contact na Aabisuhan

- Sino ang kasama mo sa bahay?
- Sino sa mga kamag-anak mo ang mga nakasama mo?
- Pumasok ka ba sa trabaho o paaralan?
- May nakasama ka bang ibang tao kamakailan?
 - Kumain at/o uminom ka ba sa restaurant, bar, club, o iba pang lugar?
 - Nag-ehersisyo ka ba nang may kasama o pumunta sa gym o pasilidad sa pag-eehersisyo?
 - Binisita ka ba ng pamilya o mga kaibigan sa iyong bahay o bumisita ka ba sa pamilya o mga kaibigan sa kanilang bahay?
 - Dumalo ka ba sa isang pagdiriwang o iba pang pakikipagsalamuha o pagtitipon sa trabaho?
- Pumunta ka ba sa mga personal na appointment (hal., salon, barbero, doktor, dentista)?
- Sumakay ka ba sa kotse kasama ng iba o sumakay ka ba pampublikong transportasyon?
- Dumalo ka ba sa isang serbisyo o kaganapan sa isang lugar ng pagsamba (hal., simbahan)?

Ipaalam sa mga nasa paligid mo na maaaring nalantad sila sa COVID-19

Maaari mong tawagan, i-text, padalhan ng instant na mensahe, o padalhan ng email ang iyong mga contact. Makipag-ugnayan. Kung gusto mo, gamitin ang website na [Tell Your Contacts](#) (Sabihan ang Iyong Mga Contact) upang magpadala ng mga email o text sa iyong mga close contact nang hindi nagpapakilala.

Ano ang Sasabihin sa Iyong Mga contact

“Hi. Kailangan kong kausapin tungkol sa ilang mahahalagang bagay. Mayroon ka bang ilang minuto upang makipag-usap nang pribado? Nagpositibo ako sa COVID-19 noong (petsa). Nagkasama tayo noong (petsa), at nais kong ipaalam sa iyo upang makapagpasuri ka upang maprotektahan ang iyong pamilya at iba pa. Anuman ang iyong status sa pagpapabakuna, dapat kang mag-isolate sa iba kapag mayroon kang COVID-19. Dapat ka ring mag-isolate kung ikaw ay may sakit at pinaghihinalaan mong mayroon kang COVID-19 ngunit wala pa ang iyong mga resulta ng pagsusuri. Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw, magsuot ng mask na maayos ang lapat sa loob ng 10 buong araw sa tuwing may kasama kang iba, subaybayan ang iyong mga sintomas, at magpasuri 5 araw pagkatapos ng pagkakalantad. Kung mayroon kang mga katanungan, ang [Kagawaran ng Kalusugan](#) ng Hawaii State ay may mga madalas na itanong at mapagkukunan na available sa kanilang website.”