

NAGHIHINTAY NG MGA RESULTA KAUGNAY NG CO

Sinusuri ka kung mayroon kang COVID-19 (kilala rin bilang novel coronavirus). Tatawagan ka ng isang nurse o ng provider mo para sabihin ang iyong mga resulta.

Hangga't hindi mo pa alam ang iyong mga resulta:

- Kung **masama ang pakiramdam** mo, kailangan mong manatili sa bahay at i-isolate ang iyong sarili sa ibang miyembro ng sambayanan.
- Kung **malapitan kang nakisalamuha** sa isang taong kumpirmadong may COVID-19, kailangan mong manatili sa bahay, tinatawag itong quarantine.
- Kung **mabuti ang pakiramdam mo** at **hindi ka malapitang nakisalamuha** sa sinumang kumpirmadong may COVID-19, maaari mong ipagpatuloy ang iyong mga regular na aktibidad alinsunod sa kasalukuyang mga alituntunin ng Opisyal ng Kalusugan hanggang sa matanggap mo ang iyong mga resulta.

Kung negatibo ang iyong mga resulta:

- Kung **masama ang pakiramdam** mo, kailangan mong manatili sa bahay hanggang sa gumaling ka.
- Kung **mabuti ang pakiramdam** mo, pero **malapitan kang nakisalamuha** sa isang taong kumpirmadong may COVID-19, kailangan mong mag-quarantine sa bahay sa loob ng 14 na araw mula sa araw kung kailan mo huling nakasalamuha ang taong iyon. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas sa panahong ito, mag-follow up sa iyong provider para sa posibleng muling pagsusuri. Kakailanganin mo ring manatiling naka-isolate sa iyong bahay hanggang sa makuha mo ang iyong mga resulta o hanggang sa gumaling ka batay sa nakasaad sa ibaba.
- Para sa higit pang impormasyon sa kung paano makapagpasuri, tungkol sa home quarantine, at pag-isolate, pakibisita ang: <https://www.coronavirus.cchealth.org/> at i-click ang mga tab na Get Tested o About COVID-19.

Kung positibo ang iyong mga resulta:

- Kung **masama ang pakiramdam** mo, kailangan mong manatili sa bahay hanggang sa gumaling ka, tinatawag itong quarantine. Hindi ka dapat umalis sa iyong bahay hanggang sa mawala ang mga sintomas mo. Kahit hindi gaanong malala ang mga sintomas mo, dapat kang **manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos magsimula ng iyong mga sintomas.**
- Kung may mga sintomas ka pa rin pagkalipas ng 10 araw, patuloy na manatili sa bahay hanggang 3 araw (72 oras) pagkatapos:
 - Mawala ng lagnat (nang hindi umiinom ng gamot na nakakapagpababa ng lagnat tulad ng Tylenol o ibuprofen) at



NAGHIHINTAY NG MGA RESULTA KAUGNAY NG CO

- Bumuti ng iyong mga sintomas tulad ng ubo, mga pananakit ng katawan, at pananakit ng lalamunan.
- Pagkatapos ng panahong ito, hindi mo na kakailanganing mag-isolate.
- Kung **mabuti ang pakiramdam mo at wala kang sintomas**, kakailanganin mong **manatili sa bahay sa loob ng 10 araw mula sa petsa kung kailan isinagawa ang pagsusuri**.
 - Sa loob ng panahong ito, dapat mo ring subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Kung makakaranas ka ng anumang sintomas sa panahong ito, dapat kang manatiling naka-isolate gaya ng isinaad sa itaas.

Nasa ibaba ang mga hakbang sa pag-iwas na dapat sundin hanggang sa maaari ka nang bumalik sa iyong mga normal na aktibidad.

Protektahan ang Publiko:

- Manatili sa bahay maliban kung bibisitahin mo ang iyong doktor. Ipaiskedyul ulit ang anumang hindi mahalagang appointment para sa pangangalagang pangkalusugan (hindi agarang kinakailangang appointment sa doktor, appointment sa dentista, atbp.).
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (Bus, BART, Eroplano, Taxi, UBER, LYFT)
- Huwag bumiyahe.
- Huwag pumunta sa mga sinehan, simbahan, shopping mall, o sa anumang lugar kung saan maaaring magsasama-sama ang maraming tao
- Maaari kang lumabas sa iyong sariling bakuran (hindi pinaghahatiang bakuran).

Protektahan ang iyong pamilya:

- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing, gumamit ng mga tissue, at agad na itapon ang mga ito pagkatapos.
- Dapat ugaliin mo at ng iyong pamilya na palaging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol.
- Ihiwalay ang sarili sa ibang tao sa iyong bahay hangga't maaari.
- Manatili sa isang partikular na kuwartong malayo sa ibang tao at gumamit ng hiwalay na banyo kung maaari.
- Iwasan ang pagpapahiram ng mga personal na gamit sa bahay tulad ng mga baso, plato, kubyertos, tuwalya, at sapin sa kama. Pagkatapos ng regular na paghuhugas, ligtas nang gamitin ng iba ang mga ito.
- Dalasan ang iyong rutina sa paglilinis, partikular sa mga lugar na kailangang gamitin ng iba tulad ng banyo o kusina.



NAGHIHINTAY NG MGA RESULTA KAUGNAY NG CO

- Linisin ang mga hawakan ng pinto, telepono, keyboard, tablet, mesa sa gilid ng kama, kubeta, banyo, at gamit sa kusina

Protektahan ang Madadaling Maapektuhang Miyembro sa iyong komunidad:

- Kung may kasama kang close contact o isang tao sa iyong sambahayan na naglalaan ng maraming oras o nagtatrabaho sa isang pasilidad para sa sanay na pag-aalaga, nursing home, center para sa pangangalaga ng pag-iisip, kulungan, shelter, group home, pang-isang araw na programa, center para sa dialysis, o pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan/bilang first responder, mangyaring ipaalam ito sa amin o sabihan siyang makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng pagtawag sa Pampublikong Kalusugan ng Contra Costa sa 925-313-6740 o pag-email sa amin sa CoCohelp@cchealth.org.
- Pasubaybayan sa iyong mga close contact o contact sa bahay ang kanilang mga sintomas at panatilihin sila sa bahay sa loob ng 14 na araw pagkatapos na hindi mo na kailangang mag-isolate.
- Kung may magkakasakit sa iyong pamilya, sabihan siyang makipag-ugnayan sa kanyang provider ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kanyang nagkaroon ng contact ang miyembro ng iyong pamilya sa isang taong may COVID-19.

Subaybayan ang iyong kalusugan:

- **Humiling ng agarang medikal na atensyon kung lumalala ang iyong sakit. Halimbawa, kung magsisimula kang mahirapang huminga.**
- Kung kailangan mong tumawag sa 911, abisuhan ang dispatch personnel na na-diagnose kang may COVID-19.
- Bago humiling ng pangangalaga, tawagan ang iyong medikal na provider at ipaalam sa kanya na na-diagnose kang may COVID-19. Magsuot ng facemask bago pumasok sa anumang pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan. Kung wala kang facemask, magpapunta ng isang tao sa pasilidad para humingi ng isa nito at para ipalaam sa kawani ang tungkol sa iyong pagdating.

Para sa mga tanong o alalahanin, maaari kang makipag-ugnayan sa Pampublikong Kalusugan ng Contra Costa sa mga regular na oras ng negosyo mula Lunes-Biyernes 8:00AM-5:00PM sa **925-313-6740** o mag-email sa amin sa **CoCohelp@cchealth.org**.

