

Pansamantalang Patnubay sa Pagsusuri sa Sarili para sa COVID-19

Buod ng mga Pagbabago noong Disyembre 5, 2022

- Nagdagdag ng impormasyon tungkol sa paggamit ng self-test sa mga batang wala pang 2 taong gulang
- In-update ang impormasyon sa kung [ano ang dapat gawin kung nagnegatibo ka sa pagsusuri](#)

Panimula

Lubos na mahalaga ang pagsusuri para mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Nakakatulong ang pagsusuri sa maraming sitwasyon:

- Kung mayroon kang sintomas ng COVID-19, dapat kang magpasuri agad at sundin ang mga hakbang na nasa [Mga Puno para sa Pagpapasyang May Kinalaman sa Sintomas ng COVID-19](#) (available sa mga karagdagang wika).
- Kung nalantad ka sa taong may COVID-19, dapat mong sundin ang patnubay na nasa [Ano ang dapat gawin kung posibleng nalantad ka sa taong may COVID-19](#) (available sa mga karagdagang wika), kasama na ang pagsusuri.
- Minsan, maaaring kailangan mong magsuri bago gumawa ng aktibidad, gaya ng pagbiyahe, kahit na wala kang sintomas at hindi mo alam kung nalantad ka sa taong may COVID-19.

Maaari kang suriin ng isang provider ng pangangalagang pangkalusugan, sa lugar ng pagsusuri para sa pampublikong kalusugan, o maaari kang gumamit ng **self-collection kit** o **self-test** na puwedeng gawin sa bahay o sa iba pang lugar. Minsan, tinatawag ding “home test,” “at-home test,” o “over-the-counter test” ang self-test. Ang mga kasalukuyang available na self-collection kit at self-test ay ginagamit upang tingnan kung may kasalukuyang impeksiyon, ibig sabihin, kung posibleng may COVID-19 ka ngayon o wala. Hindi nagbibigay ang mga ito ng impormasyon kung nagkaroon ka na dati ng COVID-19.

Available ang self-collection kit at self-test nang may reseta o over-the-counter (walang reseta) sa botika o nagtitinging tindahan. Ang karamihan ng pribadong insurance ay [kinakailangan](#) (English lang) na magbayad para sa 8 self-test kada buwan para sa bawat taong may insurance. Ang mga sambahayan sa estado ay kwalipikadong makatanggap ng libreng COVID-19 test mula sa Department of Health (DOH, Kagawaran ng Kalusugan) sa inisyatiba nitong Say Yes! COVID Test (Magsabi ng Oo! sa Pagsusuri sa COVID). Bukod pa ito sa anumang pederal na inisyatiba. Sa kasalukuyan, maaaring mag-order nang dalawang beses kada buwan ang mga sambahayan, na puwedeng may hanggang 10 libreng test kada buwan. Puwedeng isumite online ang mga order sa [Home \(Bahay\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (available sa karagdagang wika) o sa DOH COVID-19 Hotline 1-800-525-0127. Mahalagang maging handa at magkaroon ng test na magagamit para magsuri kapag kailangan. Karaniwang maaasahang dumating ang mga test pagkaraan ng 2-4 araw mula nang matanggap ang order, ngunit maaari itong mag-iba depende sa kung nasaang bahagi ng estado.

Sa ngayon, hindi pa naaprubahan o naawtorisa ng US Food and Drug Administration (FDA, Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot ng US) na gamitin ang anumang at-home COVID-19 rapid antigen test sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Gayunpaman, maaaring ligtas na gamitin ang at-home rapid antigen test sa mga batang wala pang 2 taong gulang kung nalantad, kailangang bumukod, at may sintomas. Inirerekomenda na ang mga magulang o tagapag-alagang magpapasyang suriin ang kanilang mga anak na wala pang 2 taong gulang ang sila mismong magsagawa sa at-home rapid antigen test.

Dahil hindi pa naaprubahan at naawtorisa ng FDA na magamit ang at-home COVID-19 rapid antigen test sa mga batang wala pang 2 taong gulang, ang mga K-12 na paaralan at child care (pangangalaga ng bata) na may naka-waive na lisensiya sa Medical Test Site (MTS, Lugar ng Pagsusuring Medikal) ay hindi pinahihintulatang magsagawa ng at-home rapid antigen test sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Ang mga K-12 na paaralan at child care ay maaaring magbigay sa mga magulang o tagapag-alaga ng at-home rapid antigen test na gagamitin nila.

Nagbibigay ang dokumentong ito ng patnubay sa kung ano ang dapat gawin pagkatapos ng self-test. Ang ibig nitong sabihin ay test na ikaw ang gagawa, na hindi inireseta o ibinigay ng isang provider ng pangangalagang pangkalusugan o ipinadala sa isang laboratoryo.

Kung gagamit ka ng self-test, siguruhing babasahin mo ang kumpletong tagubilin ng manufacturer bago gamitin ang test. Makipag-usap sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung may tanong ka tungkol sa iyong resulta. Maaaring tanggapin ng ilang paaralan at lugar ng trabaho ang self-test para sa pagbalik sa trabaho o paaralan. Dapat mong talakayin ang resulta mo sa iyong employer, paaralan, atbp. upang malaman kung handa ka nang bumalik.

Iulat ang resulta ng iyong self-test (negatibo at positibo) online gamit ang [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(Digital na Pantulong\)](#) (available sa Spanish). Maaari mong gamitin ang tool na ito upang mag-ulat ng anumang self-test, kahit na hindi mo in-order ang iyong test mula sa programang Say Yes! COVID Test. Kapag iniulat ang mga self-test, mauunawaan namin nang mas mabuti kung paano kumakalat ang COVID-19 sa Washington.

Kung Positibo ang Iyong Test

Kung nagpositibo ka sa self-test, sumangguni sa patnubay ng DOH ng Estado ng Washington na [Ano ang dapat gawin kung nagpositibo ka sa COVID-19](#) (available sa mga karagdagang wika) para sa detalyadong impormasyon sa kung paano poprotektahan ang iyong sarili at ang ibang tao, kasama na ang impormasyon sa pagbukod at kung paano i-access ang paraan ng paggamot kung lubos kang nanganganib na magkasakit nang malubha. Hindi inirerekomenda na magsuri ulit kung nagkaroon ng positibong resulta ng test. Ipaalam sa provider mo ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa positibong resulta ng iyong test at manatiling nakikipag-ugnayan sa kanya habang may sakit ka pa. Kung mayroon kang tanong at wala kang access sa provider ng pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa WA DOH Hotline sa 1-800-525-0127.

Ang maagang interbensiyon gamit ang therapeutics (mga paraan ng paggamot at gamot) para sa COVID-19 ay makakabawas sa panganib na magkasakit nang malubha at maospital ang mga taong may COVID-19 na lubos na nanganganib na magkasakit nang mas malala. Kasama sa mga taong pinakaposibleng magkasakit nang malubha ang mga nakakatandang nasa hustong gulang (edad 50 taon pataas, na lalong nanganganib habang tumatanda), taong hindi nabakunahan o hindi updated ang bakuna, at bata at nasa hustong gulang na may partikular na medikal na kondisyon, gaya ng mahinang immune system. Kung sa tingin mo ay maaaring kwalipikado ka, mangyaring makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan upang alamin ang tungkol sa pagkwalipika mo sa therapeutics para sa COVID-19 (Pre-exposure prophylaxis (PrEP, paraan para makaiwas sa sakit bago pa malantad), monoclonal antibodies o oral antivirals). **Huwag nang maghintay pa: Dapat masimulan ang paggamot pagkaraan lang ng ilang araw matapos kang magkaroon ng sintomas para magkabisa ito.**

Kung interesado kang mag-access ng libreng resource sa telehealth, pumunta sa [Libreng Telehealth para sa Paggamot sa COVID-19](#) (available sa Spanish) at sundin ang mga tagubilin upang mag-set up ng appointment. Pumunta sa [webpage ng DOH](#) (available sa mga karagdagang wika) para sa higit pang impormasyon para sa iyo at sa provider mo ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa partikular na therapeutics para sa COVID-19.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagbukod, gaya ng pagkain, personal care kit, o iba pang pangangailangan, maaari kang tumawag sa WA DOH Hotline sa 1-800-525-0127 upang iulat ang positibong resulta ng iyong test at hilinging makipag-usap sa Care Connect, o makipag-ugnayan sa iyong [Care Connect](#) (available sa mga

karagdagang wika) hub. Kung kailangan mo ng tulong sa pagbukod, pakiulat ang resulta ng iyong test sa hotline upang hindi maantala ang pag-access sa tulong.

Sabihan ang iyong mga malapit na nakasalamuha na maaaring nalantad sila sa COVID-19 at idirekta sila sa [Ano ang dapat gawin kung posibleng nalantad ka sa taong may COVID-19](#) (available sa mga karagdagang wika). Ang karaniwang ibig sabihin ng malapitang pakikisalamuha ay nakalapit ka sa loob ng 6 talampakan (2 metro) sa sinumang may COVID-19 nang kahit 15 minuto lang o higit pa sa kabuuan, sa loob ng 24 oras. Gayunpaman, kung nalagay ka sa sitwasyon kung saan mas posibleng magkaroon ng pagkalantad, gaya ng espasyong nakasara o may hindi maayos na bentilasyon, o paggawa ng aktibidad gaya ng pagsigaw o pagkanta, may panganib pa rin na makapanghawa ng iba kahit na mahigit 6 talampakan (2 metro) ang layo nila sa iyo. Maaari mong maikalat ang COVID-19 mula 48 oras (o 2 araw) bago ka magkaroon ng anumang sintomas at nang hindi bababa sa 10 araw mula nang magkaroon ka ng sintomas. Kung hindi ka nagkaroon ng sintomas ngunit nagpositibo ka sa COVID-19, maaaring naikalat mo ang COVID-19 mula 48 oras (o 2 araw) bago ka nagpositibo sa test at nang hindi bababa sa 10 araw mula nang magpositibo ka sa test. Kung mas mahaba sa 10 araw ang panahon ng iyong pagbukod, gaya ng kung dahil may sintomas ka pa o malubha ang sakit mo o immunocompromised ka, itinuturing kang nakakahawa hanggang sa matapos ang iyong pagbukod. Kapag ipinaalam mo sa iyong mga malapit na nakasalamuha na maaaring nalantad sila sa COVID-19, nakakatulong kang maprotektahan ang lahat.

Kung ginagamit mo ang [WA Notify \(Pag-abiso ng Washington\)](#) (available sa mga karagdagang wika) at nagpositibo ka sa COVID-19 gamit ang self-test, maaari mong gamitin ang WA Notify upang alertuhan ang iba pang user na posibleng nailantad mo, nang walang ibinibigay na pagkakakilanlan, kung hihiling ka ng verification code at kukumpirmahin mo ang iyong resulta sa app. Sa tulong nito, maaabisuhan ang mga taong gumagamit ng app na posibleng nalantad upang makagawa sila ng mga pag-iingat na magpoprotekta sa kanila at sa mga tao sa paligid nila. Hindi nangongolekta o nagbabahagi ng personal o nakakapagpakilalang impormasyon kapag ginamit mo ang WA Notify. Upang humiling ng verification code:

1. Gamit ang iyong mobile device (Android o iPhone), i-scan ang QR code o [humiling ng verification code](#) (English lang):



2. Ilagay ang numero ng telepono ng device mo kung saan ginagamit ang WA Notify at ang petsa ng iyong positibong test sa COVID-19.
3. Piliin ang “Continue (Magpatuloy).”

Kung hindi ka makakahiling ng verification code sa WA Notify, dapat kang tumawag sa hotline para sa COVID-19 ng estado na 1-800-525-0127, pagkatapos ay pindutin ang #, at ipaalam sa kawaning nasa hotline na user ka ng WA Notify. Makakapagbigay sa iyo ang kawaning nasa hotline ng verification link na magagamit mo upang maalertuhan ang iba pang user ng WA Notify na maaaring nalantad sila.

Pumunta sa seksiyong [“Paano aabisuhan ang iba kung nagpositibo ka sa COVID-19 gamit ang self-test”](#) (available sa mga karagdagang wika) sa [WANotify.org](#) (available sa mga karagdagang wika) para sa higit pang

impormasyon. Kung gusto mo pang alamin ang tungkol sa WA Notify, pati na kung paano ito idagdag sa iyong telepono, pumunta sa WANotify.org (available sa mga karagdagang wika).

Kung Negatibo ang Iyong Test

Ang ibig sabihin ng negatibong resulta ng test ay walang natukoy sa test na SARS-CoV-2, na virus na nagdudulot ng COVID-19, sa panahong iyon.

Ang serial testing (sunod-sunod na pagsusuri) ay kapag nag-test ang isang tao nang maraming beses, gaya ng kada ilang araw. Kapag madalas na nagsuri, maaaring mas mabilis mong matukoy ang COVID-19 at mabawasan ang pagkalat ng impeksiyon. Kadalasan, ang mga self-collection kit ay may kasamang ikalawang test at ginawa para gamitin nang magkakasunod. Kung negatibo ang iyong self-test, dapat mong sundin ang tagubilin ng manufacturer para sa serial testing. Sa karaniwan, kailangang magsuri nang kahit dalawang beses sa loob ng tatlong araw, nang may hindi bababa sa 24 oras at hindi lalampas sa 48 oras na agwat sa pagitan ng mga test. Makipag-ugnayan sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa resulta ng iyong test o serial testing.

Minsan, ang isang negatibong at-home COVID-19 antigen test ay maaaring magkaroon ng “false negative” na resulta. Ibig sabihin, hindi natukoy sa test ang SARS-CoV-2 virus na nasa iyong nasal swab sample.

Inirerekomendang ulitin ang pagsusuri kung mayroon kang sintomas ng COVID-19 o malaki ang posibilidad na may impeksiyon ka ng COVID-19 (gaya ng kung nasa lugar ka kung saan mataas ang [antas sa komunidad](#) (available sa Spanish) ng COVID-19 o kung nalantad ka sa taong may COVID-19):

- Kung nagnegatibo ka sa simula at mayroon kang sintomas ng COVID-19, magsuri ulit kada 24-48 oras sa loob ng hindi bababa sa limang araw mula nang lumabas ang iyong sintomas.
- Kung wala kang sintomas ng COVID-19 at maaaring nalantad ka sa COVID-19, magsuri ulit gamit ang antigen test pagkaraan ng 24-48 oras mula nang makuha ang unang negatibong test. Kung negatibo ang ikalawang test, ngunit may alalahanin sa COVID-19, maaari kang magsuri ulit pagkaraan ng 24-48 oras mula nang makuha ang ikalawang negatibong test, para sa hindi bababa sa 3 test sa kabuuan. Kung wala kang sapat na resource para magsuri nang 3 beses gamit ang antigen test, walang problema kung magsusuri nang mas kaunting beses depende sa resource mo at sa antas ng panganib na mayroon ka at ang mga tao sa iyong paligid.
- Kung negatibo ang resulta ng inulit mong test ngunit nag-aalala ka pa rin na baka may COVID-19 ka, maaari kang magsuri pa ulit gamit ang antigen test, kumuha ng molecular-based test sa laboratoryo, o magpatingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Tingnan ang [Puno para sa Pagpapasyang May Kinalaman sa Sintomas para sa mga Lugar na Hindi Kaugnay ng Pangangalagang Pangkalusugan at sa Publiko](#) (available sa mga karagdagang wika) ng DOH para sa higit pang impormasyon.

Kung nalantad ka sa taong may COVID-19 at negatibo ang resulta ng sunod-sunod mong test, patuloy na sundin ang patnubay na nasa [Ano ang dapat gawin kung posibleng nalantad ka sa taong may COVID-19](#) (available sa mga karagdagang wika).

Kung Hindi Valid o May Error ang Iyong Resulta

Minsan, hindi malinaw o hindi tiyak ang mga resulta, at hindi maipapahayag sa test kung positibo o negatibo ang iyong resulta. Maraming dahilan para magkaroon ng hindi valid na resulta, gaya ng kung hindi nakolekta nang tama ang iyong specimen o hindi gumana nang maayos ang test kit. Bihira lang na magkaroon ng hindi valid na resulta, pero posible pa rin itong mangyari.

Kung lumabas sa self-test na hindi valid ang resulta o nagkaroon ng error sa test, hindi gumana nang maayos ang test. Kung mangyari man ito, magsuri ulit gamit ang bagong test kit nang isang beses kung may isa pang test na magagamit. Kung hindi pa rin valid ang ikalawang test, sumangguni sa tagubilin at makipag-ugnayan sa manufacturer para sa tulong. Maaari ka ring magpasuri sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan o sa isang [lugar ng pagsusuri para sa pampublikong kalusugan](#) (available sa mga karagdagang wika).

Iba Pang Impormasyon at Dulugan sa COVID-19

Manatiling updated sa kasalukuyang [sitwasyon ng COVID-19 sa Washington](#) (English lang), [mga proklamasyon ni Gobernador Inslee](#) (available sa Chinese (pinasimple), Korean, Russian, Spanish at Vietnamese – pumili sa listahan sa itaas ng website), [mga sintomas](#) (available sa mga karagdagang wika – Chinese (pinasimple), Korean, Spanish, Vietnamese), kung [paano ito kumakalat](#) (available sa mga karagdagang wika – Chinese (pinasimple), Korean, Spanish, Vietnamese), kung [paano at kailan dapat magpasuri ang mga tao](#) (available sa mga karagdagang wika), at kung [saan makakahap ng bakuna](#) (available sa mga karagdagang wika). Tingnan ang aming [Mga Madalas Itanong](#) (English lang) para sa higit pang impormasyon.

Ang lahi/etnisidad o nasyonalidad ng isang tao ay hindi naglalagay sa kanya sa mas malaking panganib na magkaroon ng COVID-19. Gayunpaman, ayon sa datos, hindi balanseng naapektuhan ng COVID-19 ang mga komunidad ng mga taong may kulay. Dahil ito sa epekto ng racism at structural racism sa partikular, na nagbibigay sa ilang grupo ng mas kaunting pagkakataong maprotektahan ang kanilang sarili at komunidad. [Hindi makakatulong ang pagkaroon ng stigma sa paglaban sa sakit](#) (English lang). Magbahagi lang ng tumpak na impormasyon upang mapigilan ang pagkalat ng tsismis at maling impormasyon.

- [Pagtugon sa Coronavirus ng WA State Department of Health \(COVID-19\)](#) (available sa mga karagdagang wika)
- [Hanapin ang Iyong Lokal na Kagawaran o Distrito ng Kalusugan](#) (English lang)
- [Coronavirus ng Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit\) \(COVID-19\)](#) (available sa mga karagdagang wika – Chinese (pinasimple), Korean, Spanish, Vietnamese)

Mayroon pang tanong? Tumawag sa aming hotline para sa Impormasyon sa COVID-19 sa **1-800-525-0127**. Mga oras ng hotline:

- Lunes mula 6 a.m. hanggang 10 p.m.
- Martes hanggang Linggo mula 6 a.m. hanggang 6 p.m.
- [Sa mga idinaraos na piyesta-opisyal ng estado](#) (English lang) mula 6 a.m. hanggang 6 p.m.

Para sa mga serbisyo ng interpreter, **pindutin ang #** kapag may sumagot na at **sabihin ang iyong wika**. Para sa mga tanong tungkol sa iyong sariling kalusugan o resulta ng pagsusuri, makipag-ugnayan sa provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 ([Washington Relay](#)) (English lang) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.