

## Ano ang gagawin kung posibleng nalantad ka sa isang taong may COVID-19

### Buod ng mga Pagbabago noong Abril 20, 2022

- Mga teknikal na pagbabago sa link papunta sa patnubay ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit) sa pagbiyahe at sa tool na pangkalkula ng pagbukod at pag-quarantine ng Department of Health (DOH, Kagawaran ng Kalusugan).

### Buod ng mga Pagbabago noong Enero 26, 2022

- Na-update ang patnubay sa pag-quarantine upang umayon sa [patnubay sa Pagbukod at Pag-quarantine ng CDC](#) para sa pangkalahatang publiko.
- Na-update ang patnubay sa pag-quarantine para sa [mga lugar kung saan maraming nagtitipon](#).

### Panimula

Kung nalantad ka sa COVID-19, o sa tingin mo ay nalantad ka, makakatulong kang pigilan ang pagkalat ng virus sa ibang tao sa iyong bahay at komunidad. Mangyaring sundin ang patnubay na nasa ibaba. Pakitandaan ang karagdagang patnubay para sa mga partikular na lugar dito:

- Dapat sundin ng mga mag-aaral at kawani sa mga K-12 na paaralan ang [mga kinakailangan sa K-12](#).
- Ang mga taong nananatili o nagtatrabaho sa isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan ay dapat sumunod sa patnubay mula sa [Pansamantalang Patnubay para sa Pamamahala ng Kawani ng Pangangalagang Pangkalusugan na may SARS-CoV-2 o Nalantad sa SARS-CoV-2](#) (nasa wikang Ingles lang) ng CDC at [Mga Pansamantalang Rekomendasyon sa Pag-iwas at Pagkontrol sa Impeksiyon para sa Kawani ng Pangangalagang Pangkalusugan sa Panahon ng Pandemya ng Sakit na Coronavirus 2019 \(COVID-19\) ng CDC](#) (nasa wikang Ingles lang).
- Kung ikaw ay nagtatrabaho o nananatili sa bilangguan o piitan, kubkuban para sa mga walang tirahan, o transitional housing (pansamantalang pabahay bago makalipat), mangyaring sundin ang patnubay sa ilalim ng [Impormasyon para sa mga taong nananatili o nagtatrabaho sa mga partikular na lugar kung saan maraming nagtitipon](#).

Maaaring gamitin ng mga lokal na hurisdiksyon sa kalusugan ang kanilang paraan ng paghuhusga, batay sa mga bagay na dapat isaalang-alang gaya ng isinasagawang pagkontrol sa paglaganap ng sakit at mga hakbang sa pag-iwas, upang luwagan o palawigin ang mga rekomendasyong ito.

### Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 ngunit wala akong sakit. Ano ang dapat kong gawin?

Hindi mo kailangang mag-quarantine kung ikaw ay:

- [Updated](#) sa pagpapabakuna sa COVID-19, kasama na ang booster at karagdagang dosis, batay sa iyong edad at katayuan ng kalusugan.
  - Kung nakumpleto mo na ang iyong pangunahing serye at hindi ka pa kuwalipikado para sa booster, natanggap mo dapat ang panghuling dosis sa iyong pangunahing serye nang hindi bababa sa 2 linggo bago nalantad sa taong may COVID-19 upang hindi mo kailanganing mag-quarantine.
- Nagpositibo sa COVID-19 sa [viral na pagsusuri](#) sa loob ng nakaraang 90 araw at gumaling.

**Kahit na hindi mo kailangang mag-quarantine, dapat mong gawin ang mga sumusunod na hakbang:**

- Magpasuri sa COVID-19 nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Kung magpopositibo ka, sundin ang patnubay sa [Ano ang gagawin kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 \(wa.gov\)](#).
  - Kung nagpositibo ka sa COVID-19 sa [viral na pagsusuri](#) sa loob ng nakaraang 90 araw at gumaling, gumamit ng antigen na pagsusuri (hindi PCR na pagsusuri) nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19.
- Magsuot ng [mask na maayos na nakalapat](#) kapag may ibang tao sa paligid mo sa bahay at sa pampublikong lugar sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong huling malapitang pakikisalamuha sa taong may COVID-19; patuloy na magsuot ng mask kahit na magnegatibo ka sa COVID-19 sa ika-5 araw.
- Subaybayan kung magkakaroon ka ng sintomas sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19.
- Kung magkaroon ka ng sintomas, [magpasuri](#) at sundin ang mga hakbang sa ilalim ng [Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 at may sakit na ako ngayon. Ano ang dapat kong gawin?](#)

**Mag-quarantine [sa bahay](#) kung ikaw ay:**

- Hindi pa nababakunahan o hindi pa nakakumpleto ng pangunahing serye ng bakuna sa COVID-19; O KAYA,
- Hindi [updated](#) sa pagpapabakuna sa COVID-19, kasama na ang booster at karagdagang dosis, batay sa iyong edad at katayuan ng kalusugan.

**Bukod pa sa pag-quarantine sa bahay:**

- Magpasuri sa COVID-19 gamit ang [viral na pagsusuri](#) nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Kung magpopositibo ka, sundin ang patnubay sa [Ano ang gagawin kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 \(wa.gov\)](#).
- Subaybayan kung magkakaroon ka ng sintomas sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha.
  - Kung mayroon ka ng anumang [mga sintomas ng COVID-19](#): bumukod, [magpasuri](#), at sundin ang mga hakbang sa ilalim ng [Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 at may sakit na ako ngayon. Ano ang dapat kong gawin?](#)

**Gaano katagal ka dapat mag-quarantine?**

Kung [makakapagsuot](#) ka ng mask na maayos na nakalapat kapag may ibang tao sa paligid mo sa bahay at sa pampublikong lugar:

**Kung makakapagsuot ka ng [mask na maayos na nakalapat](#)**, dapat kang mag-quarantine sa bahay sa loob ng **5 araw** pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19, na susundan ng tuloy-tuloy na pagsusuot ng mask kapag may ibang tao sa paligid mo sa bahay o sa pampublikong lugar sa loob ng **karagdagang 5 araw** (hanggang sa ika-10 araw). Sa panahon ng pag-quarantine, magsuot ng mask na maayos na nakalapat kung may ibang tao sa paligid mo sa bahay, kung maaari: Ang ibig sabihin ng tuloy-tuloy na pagsusuot ng mask ay nagsusuot ng mask na maayos na nakalapat kapag may ibang tao sa paligid sa loob o labas ng bahay at hindi nakikisali sa mga aktibidad kapag may ibang tao sa paligid kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask, gaya ng pagtulog, pagkain, o paglangoy. Hindi maaaring gumamit ng mga pamalit sa mask (hal., face shield na may drape) sa loob ng karagdagang 5 araw ng pagsusuot ng mask.

- Kung magnenegatibo ka sa pagsusuri o hindi ka makakapagsuri nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng petsa ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19, maaari mong ihinto ang pag-quarantine hangga't nananatili kang walang sintomas, ngunit patuloy na magsuot ng mask na maayos na nakalapat kapag may ibang tao sa paligid mo sa bahay at sa pampublikong lugar hanggang sa ika-10 araw.
- Tingnan ang [Pagbiyahe | CDC](#) para sa impormasyon tungkol sa pagbiyahe.
- Huwag pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask, gaya ng mga restaurant at ilang gym, at iwasang kumain nang may ibang tao sa paligid mo sa bahay at sa trabaho hangga't hindi pa natatapos ang 10 araw pagkatapos ng iyong huling malapitang pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19.
- Kung maaari, lumayo sa mga taong kasama mo sa bahay, lalo na sa mga taong may [mas mataas na panganib](#) na magkasakit nang malubha dahil sa COVID-19, pati na rin sa mga tao sa labas ng iyong bahay sa loob ng buong 10 araw pagkatapos ng huli mong malapitang pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19.
- Sa loob ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad sa taong may COVID-19, iwasan ang mga taong [immunocompromised o may mataas na panganib na magkasakit nang malubha](#), at huwag pumunta sa mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan (kasama na ang nursing home) at iba pang lugar na may mataas na panganib.
- Ang mga taong nagtatrabaho sa matataong lugar kung saan hindi posibleng magpanatili ng pisikal na distansiya dahil sa katangian ng trabaho (hal., bodega, pabrika, at pasilidad sa pagpapakete ng pagkain at pagproseso ng karne) ay dapat mag-quarantine (lumayo) sa trabaho sa loob ng 10 araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19, ngunit maaari nilang sundin ang patnubay sa mas maikling pag-quarantine sa bahay na nasa itaas kung makakapagsuot sila ng [mask na maayos na nakalapat](#).
- Ang mga taong nakatira sa pansamantalang pabahay para sa mga manggagawa ay dapat mag-quarantine sa loob ng 10 araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19.
- Ang mga taong nananatili o nagtatrabaho sa mga pangkomersiyong sasakyang pandagat (hal. pangkomersiyong barko/bangka para sa pagkaing-dagat, cargo ship, cruise ship) ay dapat mag-quarantine sa loob ng 10 araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Tingnan ang [patnubay ng CDC](#) (nasa wikang Ingles lang) para sa impormasyon tungkol sa gumaganang pag-quarantine sa mga lugar na ito.

Kung **hindi** ka makakapagsuot ng mask na maayos na nakalapat kapag may ibang tao sa paligid mo sa bahay at sa pampublikong lugar:

**Kung hindi ka makakapagsuot ng [mask na maayos na nakalapat](#)**, dapat kang mag-quarantine sa bahay sa loob ng **10 araw** pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Tingnan ang [Pagbiyahe | CDC](#) para sa impormasyon tungkol sa pagbiyahe.

### **Impormasyon para sa mga taong nananatili o nagtatrabaho sa mga partikular na lugar kung saan maraming nagtitipon:**

Ang mga taong nananatili o nagtatrabaho sa mga bilangguan, piitan, kubkuban para sa mga walang tirahan, at transitional housing ay dapat mag-quarantine anupaman ang katayuan sa pagpapabakuna at booster o kahit pa gumaling na sa COVID-19 sa nakaraang 90 araw.

- Ang mga taong nananatili sa mga ganitong lugar ay dapat mag-quarantine sa loob ng 10 araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19, at dapat silang magpasuri nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng huli nilang pakikisalamuha sa taong may COVID-19.
- Ang mga taong nagtatrabaho ngunit hindi nakatira sa mga lugar na ito ay hindi dapat pumunta sa lugar ng trabaho sa loob ng 10 araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19, ngunit maaari nilang sundin ang patnubay sa pag-quarantine sa bahay na nasa itaas batay sa kung makakapagsuot sila o hindi ng [mask na maayos na nakalapat](#).

Kapag nakakaranas ng matinding kakulangan ng tao ang kawanihan, maaaring pag-isipang paikliin ang panahon ng pag-quarantine ng mga kawani sa mga bilangguan, piitan, kubkuban para sa mga walang tirahan, at transitional housing upang matiyak ang tuloy-tuloy na pagpapatakbo ng serbisyo. Ang pagpapasyang paikliin ang pag-quarantine sa mga lugar na ito ay dapat gawin nang may pagpapayo ng lokal na hurisdiksyon sa kalusugan.

### **Paano ako nalantad sa COVID-19?**

Ang virus na sanhi ng COVID-19 ay naipapasa sa pamamagitan ng mga particle na may iba't ibang laki na nasa hangin, kasama na ang mga maaaring makuha sa pamamagitan ng malapit na pakikisalamuha, hal., sa loob ng 6 na talampakan (2 metro), pati na rin ang mga posibleng manatili sa hangin at maipasa nang mas malayo, lalo na sa mga lugar sa loob ng gusali na may hindi maayos na bentilasyon. Maaaring maikalat ng mga taong may COVID-19 ang virus sa ibang tao dalawang araw bago sila magkaroon ng mga sintomas (o 2 araw bago ang petsa ng kanilang positibong pagsusuri kung wala silang sintomas) hanggang sa ika-10 araw pagkatapos nilang magkaroon ng sintomas (o 10 araw pagkatapos ng petsa ng kanilang positibong pagsusuri kung wala silang sintomas). Kung mas mahaba sa 10 araw ang panahon ng pagbukod ng isang taong may COVID-19, nakakahawa pa siya hanggang sa pagtatapos ng kanyang panahon ng pagbukod.

Kung nakabukod ang isang taong may COVID-19 sa loob ng 5 araw na susundan ng 5 araw ng tuloy-tuloy na pagsusuot ng mask pagkatapos ng pagbukod dahil bumubuti na ang lagay o nawala na ang kanyang mga sintomas sa ika-5 araw, ang mga taong nalantad sa kaso sa ika-6 hanggang ika-10 araw ay hindi ituturing na malapit na nakasalamuha hangga't nakakapagsuot ang kaso ng [mask na maayos na nakalapat](#). Kung ang kaso ay walang suot na mask na maayos na nakalapat, ituturing na malapit na nakasalamuha ang mga taong nalantad sa kaso sa ika-6 hanggang ika-10 araw.

Ang karaniwang ibig sabihin ng malapitang pakikisalamuha ay nakalapit ka sa loob ng 6 na talampakan (2 metro) sa sinumang may COVID-19 nang 15 minuto o higit pa sa kabuuan, sa loob ng 24 na oras. May mga taong nagkaroon ng COVID-19 nang hindi alam kung paano sila nalantad. Kung may sinumang may COVID-19 na nagbigay-alam sa pampublikong kalusugan na malapitan ka niyang nakasalamuha kamakailan, maaaring may makipag-ugnayan sa iyo para [lumahok sa isang panayam sa pampublikong kalusugan](#).

## Paano ko kakalkulahin ang aking panahon ng pag-quarantine?

Ang petsa ng pagkakatamad sa taong may COVID-19 sa panahon na nakakahawa pa siya ay ituturing bilang ika-0 na araw. Ang ika-1 araw ay ang unang buong araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19.

Tingnan ang tool na [Pangkalkula ng Pagbukod at Pag-quarantine](#) ng DOH para sa tulong.

## Ano ang gagawin sa pag-quarantine

- **Subaybayan kung magkakaroon ka ng sintomas.** Agad na humingi ng tulong medikal kung lumala ang iyong mga sintomas. Kung mayroon kang medikal na emergency at kailangan mong tumawag sa 911, ipaalam sa tauhang ipapadala na mayroon kang mga sintomas ng COVID-19. Kung maaari, magsuot ng pantakip sa mukha bago dumating ang mga pang-emergency na serbisyo.
- **Humiwalay sa iba,** kasama na ang mga miyembro ng sambahayan at alagang hayop, hangga't maaari. Manatili sa hiwalay na kuwarto at gumamit ng hiwalay na banyo, kung maaari. Kung kailangan mong mag-alaga ng miyembro ng pamilya o hayop, magsuot ng pantakip sa mukha at hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos mo silang makasalamuha. Marami pang impormasyon tungkol sa [COVID-19 at mga Hayop](#) sa naka-link na site.
- **Magsuot ng [mask na maayos na nakalapat](#)** kapag may ibang tao sa paligid at bago ka pumasok sa tanggapan ng provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung hindi ka makakapagsuot ng mask na maayos na nakalapat, hindi mo dapat makasama sa iisang kuwarto ang mga tao sa iyong sambahayan; dapat silang magsuot ng mask na maayos na nakalapat o respirator kung papasok sila sa iyong kuwarto.
- **Gumawa ng mga hakbang upang [isaayos ang bentilasyon sa bahay](#),** kung maaari.
- **Huwag ipahiram ang mga personal na gamit kahit kanino,** kasama na rito ang mga plato, basong inuman, tasa, kubyertos pangkain, tuwalya, o sapin ng kama, sa mga tao o alagang hayop na nasa iyong bahay.

## Makilahok sa isang panayam sa pampublikong kalusugan

Kung may sinumang may COVID-19 na nagbigay-alam sa pampublikong kalusugan na malapitan ka nilang nakasalamuha kamakailan, maaaring makipag-ugnayan sa iyo ang pampublikong kalusugan sa pamamagitan ng text o tawag sa telepono. Tutulungan ka ng tagapanayam na maunawaan kung ano ang gagawin at anong suporta ang maaaring makuha. Hindi sa iyo sasabihin ng tagapanayam kung sino ang nagbigay sa kanya ng iyong pangalan.

## Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 at may sakit na ako ngayon. Ano ang dapat kong gawin?

Kung nalantad ka sa COVID-19 at magkakaroon ka ng [mga sintomas](#) (kahit na banayad lang), dapat kang manatili sa bahay at lumayo sa iba at magpasuri sa COVID-19 gamit ang [viral na pagsusuri](#), anupaman ang katayuan sa pagpapabakuna. Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa pagsusuri. Ipaalam sa kanila na nalantad ka sa taong may COVID-19 at may sakit ka na ngayon.

- Kung magnenegatibo ka sa antigen na pagsusuri, maaaring magrekomenda ng pangkumpirmang pagsusuri ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Kung gagamit ka ng [sariling pagsusuri](#) (nasa wikang Ingles lang), sundin ang tagubilin para sa produkto para sa sariling pagsusuri.

Magsuot ng [mask na maayos na nakalapat](#) kung kailangan mong makisalamuha sa ibang tao sa loob o labas ng iyong sambahayan. Dapat magsuot ng mask o respirator ang ibang tao sa

labas ng iyong sambahayan kung kailangan mo silang makasalamuha. Kung lumala ang iyong mga sintomas o magkaroon ka ng mga bagong sintomas, kumonsulta sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

**Kung walang provider ng pangangalagang pangkalusugan ang isang tao:** Maraming lokasyon ang may libre o murang pagsusuri, anupaman ang katayuan sa imigrasyon. Tingnan ang [Mga Madalas Itanong tungkol sa Pagsusuri ng Department of Health](#) o tumawag sa [Hotline para sa Impormasyon sa COVID-19 ng Estado ng Washington](#).

Kung malapit kang nakasalamuha at magkaroon ka ng sintomas, magpasuri at sundin ang naaangkop na patnubay:

<p><b>Resulta ng pagsusuri matapos magsimula ang mga sintomas</b></p>	<p><b>Ang malapit na nakasalamuha ay:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Updated</a> sa pagpapabakuna sa COVID-19, kasama na ang booster at karagdagang dosis, batay sa edad at katayuan ng kalusugan.</li> <li>• Nagpositibo sa COVID-19 sa <a href="#">viral na pagsusuri</a> sa loob ng nakaraang 90 araw at gumaling.</li> </ul>	<p><b>Ang malapit na nakasalamuha ay:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindi pa nababakunahan o hindi pa nakakumpleto ng pangunahing serye ng bakuna.</li> <li>• Hindi <a href="#">updated</a> sa pagpapabakuna sa COVID-19, kasama na ang booster at karagdagang dosis, batay sa edad at katayuan ng kalusugan.</li> </ul>
<p><b>Positibo o hindi nasuri</b></p>	<p>Sundin ang patnubay sa <a href="#">Ano ang gagawin kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 (wa.gov)</a>. Kung hindi ka nasuri, sundin ang patnubay sa pagbukod at pagsusuot ng mask na kapareho ng sa taong nagpositibo.</p>	<p>Sundin ang patnubay sa <a href="#">Ano ang gagawin kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 (wa.gov)</a>. Kung hindi ka nasuri, sundin ang patnubay sa pagbukod at pagsusuot ng mask na kapareho ng sa taong nagpositibo.</p>
<p><b>Negatibo</b></p>	<p>Manatili sa bahay hanggang sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wala ka nang lagnat sa loob ng nakalipas na 24 na oras nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat, <b>AT</b></li> <li>• Lubos nang bumuti ang lagay ng iyong <a href="#">mga sintomas</a>.</li> </ul> <p>Ipagpatuloy ang patnubay na nasa itaas hinggil sa pagsusuot ng mask, pagsusuri, at pag-quarantine kung nananatili o nagtatrabaho ka sa isang lugar kung saan maraming nagtitipon (tingnan ang seksiyong <a href="#">Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 ngunit wala akong sakit. Ano ang dapat kong gawin?</a>).</p>	<p>Ipagpatuloy ang pag-quarantine (tingnan ang seksiyong <a href="#">Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 ngunit wala akong sakit. Ano ang dapat kong gawin?</a>).</p>

### Ano ang pinagkaiba ng pagbukod at pag-quarantine?

- Ang **pagbukod** ay ang gagawin mo kung mayroon kang sintomas ng COVID-19, kung hinihintay mo ang resulta ng pagsusuri, o kung nagpositibo ka sa COVID-19. Ang ibig sabihin ng pagbukod ay mananatili ka sa bahay at lalayo ka sa iba (kasama na ang mga miyembro ng sambahayan) sa loob ng inirerekomendang [haba ng panahon](#) (nasa wikang Ingles lang) upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.

- Ang **pag-quarantine** ay ang gagawin mo kung nalantad ka sa COVID-19. Ang ibig sabihin ng pag-quarantine ay mananatili ka sa bahay at lalayo ka sa iba sa loob ng inirerekomendang [haba ng panahon](#) (nasa wikang Ingles lang) sakali mang nahawahan ka at nakakahawa ka. Papalitan ng pagbukod ang pag-quarantine kung sa kalaunan ay magpositibo ka sa COVID-19 o magkaroon ka ng sintomas ng COVID-19.

## Iba pang Impormasyon at Dulugan sa COVID-19

Manatiling may alam tungkol sa [kasalukuyang sitwasyon ng COVID-19 sa Washington](#), [mga proklamasyon ni Gobernador Inslee](#) (nasa wikang Ingles lang), [mga sintomas](#) (nasa wikang Ingles lang), kung [paano ito kumakalat](#) (nasa wikang Ingles lang), at kung [paano at kailan dapat masuri ang mga tao](#) (nasa wikang Ingles lang). Tingnan ang aming [Mga Madalas Itanong](#) (nasa wikang Ingles 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 naaapektuhan ng COVID-19 ang mga komunidad ng mga taong may kulay- dahil ito sa mga epekto ng rasismo, at structural racism (rasismo sa istruktura) sa partikular, na nagbibigay sa ilang grupo ng mas kaunting pagkakataong maprotektahan ang kanilang mga sarili at komunidad. [Hindi makakatulong ang pagkakaroon ng stigma sa paglaban sa sakit](#) (nasa wikang Ingles lang). Magbahagi ng tumpak na impormasyon sa iba upang mapigilan ang pagkalat ng tsismis at maling impormasyon.

- [Paglaganap ng 2019 Novel Coronavirus \(COVID-19\) ng WA State Department of Health](#)
- [Tugon sa Coronavirus ng Estado ng Washington \(COVID-19\)](#)
- [Hanapin ang Iyong Lokal na Kagawaran o Distrito ng Kalusugan](#) (nasa wikang Ingles lang)
- [Coronavirus \(COVID-19\) ng CDC](#) (nasa wikang Ingles lang)
- [Mga Dulugan sa Pagbawas ng Stigma](#) (nasa wikang Ingles lang)

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

Lunes – 6 a.m. hanggang 10 p.m., Martes – Linggo at [sa mga idinaraos na piyesta-opisyal ng estado](#), 6 a.m. hanggang 6 p.m. Para sa mga serbisyo ng pagsasalang-wika, **pindutin ang # at sabihin ang iyong wika** kapag may sumagot na sa tawag. Para sa mga tanong tungkol sa iyong sariling kalusugan, pagsusuri sa COVID-19, o resulta ng pagsusuri, mangyaring makipag-ugnayan sa isang 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](#)) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).