

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

## Buod ng mga Pagbabago noong Oktubre 24, 2022

- Inalis ang rekomendasyon sa pag-quarantine para sa pangkalahatang publiko
- In-update ang mga rekomendasyon sa pagsusuri
- Nirebisa ang impormasyon para sa mga taong nananatili o nagtatrabaho sa mga partikular na lugar kung saan maraming nagtitipon
- Nirebisa ang mga rekomendasyon para sa mga taong nalantad sa COVID-19 at nagkasakit

## 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 na ito:

- Ang lahat ng taong nananatili, nagtatrabaho, o bumibisita sa pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan ay dapat sumunod sa patnubay sa [Mga Pansamantalang Rekomendasyon para sa Pag-iwas at Pagkontrol sa Impeksiyon ng SARS-CoV- 2 sa mga Lugar ng Pangangalagang Pangkalusugan](#). (English lang)
- Kung ikaw ay nagtatrabaho o nananatili sa mataong lugar ng trabaho, pansamantalang pabahay para sa mga manggagawa, pangkomersiyong sasakyang pandagat, 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. Tulad ng tinutukoy sa [Revised Code of Washington \(RCW, Binagong Kodigo ng Washington\) 70.05.070](#), (available sa ilang karagdagang wika), maaaring magsagawa ng mga hakbang ang mga lokal na opisyal sa kalusugan kung sa tingin nila ay kailangan ang mga ito upang makontrol at maiwasan ang pagkalat ng nakakahawang sakit.

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

Magpasuri sa COVID-19, 3-5 araw pagkatapos ng iyong huling pagkalantad.

- Kung nagpositibo ka, sundin ang patnubay sa [Ano ang dapat gawin kung nagpositibo ka sa COVID-19](#). (available sa ilang karagdagang wika)
- Kung nagnegatibo ka sa pagsusuri gamit ang antigen test, magsuri ulit pagkaraan ng 24-48 oras mula nang makuha ang unang negatibong pagsusuri. Kung negatibo ang ikalawang pagsusuri, ngunit may mga alalahanin sa COVID-19, maaari kang magsuri ulit pagkaraan ng 24-48 oras mula nang makuha ang ikalawang negatibong pagsusuri, para sa hindi bababa sa 3 pagsusuri sa kabuuan. Kung nakakuha ka ng negatibong resulta sa ikatlong pagsusuri at nag-aalala ka na may COVID-19 ka, maaari kang magsuri pa ulit gamit ang antigen test, kumuha ng molecular-based na pagsusuri sa laboratoryo, o magpatingin sa iyong provider

ng pangangalagang pangkalusugan. 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 nalantad ka sa COVID-19 at wala kang sintomas ngunit nagkaroon ka ng COVID-19 noong nakaraang 30 araw, hindi inirerekomenda ang pagpapasuri. Kung nagkaroon ka ng COVID-19 sa loob ng nakaraang 30-90 araw, gumamit ng antigen test (hindi PCR test), dahil maaaring tuloy-tuloy lang na positibo ang resulta ng PCR kahit na wala naman nang bago at aktibong impeksiyon.

Sa loob ng 10 araw pagkatapos ng huli mong pagkalantad sa taong may COVID-19, sundin ang mga sumusunod na hakbang:

- Magsuot ng [dekalidad na mask o respirator](#) (available sa lahat ng wika) kung may kahalubilo kang iba sa bahay o sa publiko. Patuloy na magsuot ng mask kahit na magnegatibo ka sa COVID-19.
  - Huwag pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask.
  - Kung hindi makakapagsuot ng mask ang isang tao dahil wala pa siyang 2 taong gulang o may kapansanan siya na pumipigil sa kanyang magsuot ng mask, dapat gumamit ng ibang paraan ng pag-iwas sa sakit (gaya ng pagsasaayos ng [bentilasyon](#)) (available sa ilang karagdagang wika) upang maiwasan ang hawahan sa loob ng 10 araw na ito.
- Iwasang makihalubilo sa mga taong [lubos na nanganganib na magkasakit nang malubha](#), (available sa ilang karagdagang wika) at huwag pumunta sa mga mapanganib na lugar (hal., mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan).
- Magbantay para sa [mga sintomas ng COVID-19](#). (available sa ilang karagdagang wika)
- Kung magkakaroon ng sintomas, [magpasuri](#) (available sa ilang karagdagang wika) 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?](#)
- Tingnan ang [Pagbiyahe | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit\)](#) (available sa ilang karagdagang wika) para sa impormasyon sa pagbiyahe.
- Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay sa Paggamit ng Self-Test para sa SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (English lang) para sa patnubay kung gagamit ka ng self-test.

Sa kadalasan, kapag nalantad sa bahay, nakakasalamuha nang matagal at paulit-ulit ang mga indibiduwal na positibo sa COVID-19. Kung tuloy-tuloy kang nalalantad sa COVID-19 sa bahay, bantayan kung magkakaroon ng sintomas ng COVID-19 at magsuot ng dekalidad na mask o respirator kapag may kahalubilong ibang tao sa bahay at sa publiko sa simula ng iyong pagkalantad hanggang sa 10 araw pagkatapos ng huli mong pagkalantad sa taong may COVID-19 sa panahong nakakahawa siya. Magsuri kada 3-5 araw pagkatapos ng una mong pagkalantad hanggang sa 3-5 araw pagkatapos ng huli mong pagkalantad sa taong may COVID-19.

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

Hindi na inirerekomenda ang pag-quarantine sa mga lugar kung saan maraming nagtitipon na hindi para sa pangangalagang pangkalusugan. Gayunpaman, maaaring isaalang-alang ang pag-quarantine sa mga sumusunod na lugar kung saan maraming nagtitipon na hindi para sa pangangalagang pangkalusugan, para lang sa ilang partikular na sitwasyon:

- Mga bilangguan o piitan
- Mga kubkuban para sa mga walang tirahan at transitional housing
- Matataong lugar ng trabaho kung saan imposibleng magkaroon ng pisikal na distansiya dahil sa uri ng trabaho (hal., bodega, pabrika, at pasilidad sa pagpapakete ng pagkain at pagproseso ng karne, at transportasyong inilalaan ng employer)

- Pansamantalang pabahay para sa mga manggagawa
- [Mga pangkomersiyong sasakyang pandagat](#) (English lang) (hal., pangkomersiyong barko/bangka para sa pagkaing-dagat, cargo ship, cruise ship)

Kasama ang sumusunod sa mga sitwasyon kung saan maaaring isaalang-alang ang pag-quarantine:

- Sa pagkontrol ng paglaganap ng sakit, lalo na kung ang ibang paraan ng pangangasiwa ay hindi nakatulong para mapahinto ang hawahan
- Kung walang iba pang paraan ng pag-iwas para sa mga taong nalantad sa COVID-19, gaya ng pagsusuri at paggamit ng mask

Sa mga ganitong sitwasyon, dapat mag-quarantine nang 5-10 araw mula noong huling nalantad batay sa panahon ng incubation ng COVID-19, at depende sa kakayahang makaiwas sa panganib. Upang makalkula ang panahon ng pag-quarantine, ituturing na ika-0 araw ang petsa ng pagkalantad sa taong may COVID-19 noong nakakahawa siya. Ang ika-1 araw ay ang unang buong araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19.

Maaaring isaalang-alang ang mga alternatibo sa pag-quarantine, gaya ng pagpapatrabaho sa empleyado sa paraang remote o pansamantalang pagtatalaga sa bahagi ng pasilidad na may pansariling mapagtatrabahang lugar at maayos na bentilasyon.

Ang mga taong nasa ganitong mga sitwasyon ay dapat ding sumunod sa patnubay na nasa itaas sa ilalim ng [“Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 ngunit wala akong sakit. Ano ang dapat kong gawin?”](#).

Ang mga pasilidad ay maaaring kumonsulta sa lokal na hurisdiksyon sa kalusugan tungkol sa kung angkop o hindi ang pag-quarantine o ang alternatibo sa pag-quarantine sa isang sitwasyon, at dapat sundin ng mga pasilidad ang anumang patnubay ng lokal na hurisdiksyon sa kalusugan. Ang mga lokal na hurisdiksyon sa kalusugan ay posibleng mag-atas ng pag-quarantine sa mga sitwasyon kung saan maaaring isaalang-alang ang pag-quarantine.

### 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 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 sintomas (o dalawang araw bago ang petsa ng kanilang positibong pagsusuri kung wala silang sintomas) hanggang sa ika-10 araw pagkatapos magkaroon ng sintomas (o 10 araw pagkatapos ng petsa ng kanilang positibong pagsusuri kung walang sintomas). Kung mas mahaba sa 10 araw ang panahon ng pagbukod ng isang taong may COVID-19 (hal., dahil malubha ang kanyang pagkakasakit o immunocompromised siya), nakakahawa pa siya hanggang sa pagtatapos ng kanyang panahon ng pagbukod. Kung makakatanggap ang taong nagpositibo sa COVID-19 ng dalawang magkasunod na negatibong pagsusuri sa COVID-19 nang may 24-48 oras na pagitan kapag mabuti na ang kanyang pakiramdam pagkaraan ng 5 araw na pagbukod, hindi na siya ituturing na nakakahawa.

Ang karaniwang ibig sabihin ng malapitang pakikisalamuha ay nakalapit ka sa loob ng 6 talampakan (2 metro) sa sinumang may COVID-19 nang 15 minuto 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 mga espasyong nakasara o may hindi maayos na bentilasyon o sa mga lugar kung saan nagsasagawa ng aktibidad gaya ng pagsigaw o pagkanta, may panganib pa rin na malantad ka kahit na mahigit 6 talampakan (2 metro) ang layo sa iyo ng taong may COVID-19. May mga taong nagkaroon ng COVID-19 nang hindi alam kung paano sila nalantad.

## 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](#) (available sa ilang karagdagang wika) (kahit na banayad lang), dapat kang manatili sa bahay at lumayo sa iba at magpasuri sa COVID-19 gamit ang [viral test](#), (available sa ilang karagdagang wika), nakapagpabakuna ka man o hindi.

- Kung nagnegatibo ka sa antigen test:
  - Manatili sa bahay hanggang sa hindi ka na lagnatin sa loob ng 24 oras nang hindi gumagamit ng gamot na pampababa ng lagnat **AT** bumuti na nang lubos ang lagay ng iyong [mga sintomas](#) (available sa ilang karagdagang wika).
  - Magsuri ulit kada 24-48 oras sa loob ng hindi bababa sa limang araw mula nang lumabas ang iyong sintomas. Kung nakakuha ka ng negatibong resulta sa pagsusuri nang hindi bababa sa limang araw mula nang lumabas ang iyong sintomas at nag-aalala ka na may COVID-19 ka, maaari kang magsuri ulit gamit ang antigen test, kumuha ng molecular-based na pagsusuri sa laboratoryo, o magpatingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Kung nagnegatibo ka sa pagsusuri at gumaling na ang iyong sintomas, ipagpatuloy ang patnubay sa ilalim ng [Malapit kong nakasalamuha ang isang taong nagpositibo sa COVID-19 ngunit wala akong sakit. Ano ang dapat kong gawin?](#)
- Kung nagpositibo ka, sundin ang patnubay sa [Ano ang dapat gawin kung nagpositibo ka sa COVID-19 \(wa.gov\)](#). (available sa ilang karagdagang wika) Kung hindi ka nasuri, sundin ang patnubay sa pagbukod at paggamit ng mask na kapareho ng sa taong nagpositibo.
- Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay sa Paggamit ng Self-Test para sa SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (English lang) para sa patnubay kung gagamit ka ng self-test.

Magsuot ng [dekalidad na mask](#) (available sa ilang karagdagang wika) kung kailangan mong makihalubilo sa ibang tao sa loob o labas ng iyong bahay. Dapat magsuot ng mask o respirator ang ibang taong hindi kabilang sa iyong sambahayan kung kailangan mong makihalubilo sa kanila. Kung sakaling lumala ang iyong sintomas o magkaroon ka ng bagong sintomas, kumonsulta sa 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 \(Kagawaran ng Kalusugan\)](#) (English lang) o tumawag sa [Hotline para sa Impormasyon sa COVID-19 ng Estado ng Washington](#) (available sa ilang karagdagang wika).

## 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 (tulad ng mga miyembro ng sambahayan) para sa inirerekomendang [haba ng panahon](#) (English lang) upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.

- Ang ibig sabihin ng **pag-quarantine** ay mananatili ka sa bahay at lalayo ka sa iba matapos malantad sa COVID-19 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.

## Mga Dulugan para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Pag-uugali

Mangyaring puntahan ang webpage na [Mga Dulugan at Rekomendasyon para sa Kalusugang may Kinalaman sa Pag-uugali](#) (English lang) ng DOH.

## 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 ilang karagdagang wika), [mga sintomas](#) (available sa ilang karagdagang wika), kung [paano ito kumakalat](#) (available sa ilang karagdagang wika), kung [paano at kailan dapat magpapasuri ang mga tao](#) (available sa ilang karagdagang wika), at kung [saan makakahanap ng bakuna](#) (available sa ilang 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 iba ang lahi. Dahil ito sa mga epekto ng racism, at structural racism sa partikular, na nagbibigay sa ilang grupo ng mas kaunting pagkakataong maprotektahan ang kanilang mga sarili at komunidad. [Hindi makakatulong ang pagkaroon ng stigma sa paglaban sa sakit](#) (English lang). Magbahagi lang ng tumpak na impormasyon upang maiwasan ang pagkalat ng tsismis at maling impormasyon.

- [Paglaganap ng 2019 Novel Coronavirus ng Department of Health ng Estado ng Washington \(COVID-19\)](#) (available sa ilang karagdagang wika)
- [Tugon sa Coronavirus ng Estado ng Washington \(COVID-19\)](#) (available sa ilang karagdagang wika)
- [Hanapin ang Iyong Lokal na Kagawaran o Distrito ng Kalusugan](#) (available sa ilang karagdagang wika)
- [Coronavirus ng CDC \(COVID-19\)](#) (available sa ilang karagdagang wika)

**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, mangyaring 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](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).