

Ano na ang gagawin kapag nasuri kang positibo sa COVID-19

Buod ng mga Pagbabago sa Abril 20, 2022

- Mga teknikal na pagbabagong inuugnay sa gabay sa paglalakbay ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit), pagbukod ng Department of Health (DOH, Departamento ng Kalusugan) at kagamitang pangkalkula ng pag-quarantine at impormasyon sa Care Connect Washington.

Buod ng mga Pagbabago sa Enero 26, 2022

- Binagong patnubay sa pagbukod upang ihanay sa [Pagbukod at Patnubay sa Pag-quarantine ng CDC](#) para sa pangkalahatang publiko.
- Idinagdag na impormasyon sa [anong gagawin kapag nasuri kang positibo sa isang self-test](#).

Panimula

Kung nagpositibo ka sa COVID-19, makakatulong kang pigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa iba. Mangyaring sundin ang patnubay na nasa ibaba.

- Dapat sundin ng mga mag-aaral at kawani sa mga paaralan ng k-12 ang [mga kinakailangan sa K-12](#).
- Ang mga tao na nananatili o nagtatrabaho sa pasilidad ng pangangalaga sa kalusugan ay dapat na sundin ang patnubay mula sa [Pansamantalang Patnubay sa Pangangasiwa ng Kawani sa Pangangalagang Pangkalusugan na may Impeksiyon ng SARS-CoV-2 o pagkalantad sa SARS-CoV-2](#) ng CDC (nasa wikang Ingles lamang) at [Pansamantalang mga Rekomendasyon sa Pag-iwas at Pagkontrol ng Impeksiyon para sa Kawani ng Pangangalagang Pangkalusugan sa Panahon ng Pandemya ng Sakit na Coronavirus 2019 \(COVID-19\) ng CDC](#) (nasa wikang Ingles lamang).

Ibukod ang sarili sa bahay

Ang mga taong masusuri na positibo sa COVID-19 o mga may sintomas para sa COVID-19 at naghihintay ng mga resulta ng pagsusuri ay dapat na bumukod sa bahay. **Dapat kang bumukod anuman ang iyong katayuan sa pagpapabakuna.** Huwag pumasok sa trabaho o paaralan, o pumunta sa mga pampublikong lugar. Iwasang gumamit ng mga pampublikong transportasyon, rideshare (pagsabay sa ibang tao sa sasakyan), o taxi. Magpabili sa ibang tao o gumamit ng serbisyo ng pagpapahatid ng grocery. Kung kailangan mo ng pagkain o ibang suporta habang nakabukod ka sa bahay, mayroong [Care Connect Washington](#). Tawagan ang hotline sa Impormasyon ng COVID-19 sa 1-800-525-0127, pagkatapos ay pindutin ang #. Mayroong tulong sa wika.

Hangga't maaari, humiwalay sa ibang tao sa bahay sa pamamagitan ng pananatili sa isang partikular na kuwartong malayo sa iba at paggamit ng hiwalay na banyo kung mayroon. Magsuot ng [naaangkop na mask](#) kapag kailangan mong makisalamuha sa iba.

Dapat kang manatili sa bahay maliban na lang kung tatanggap ng medikal na pangangalaga. Tumawag muna bago pumunta sa doktor. Ipaalam sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na mayroon kang COVID-19 o sinusuri ka para sa COVID-19.

Gaano katagal ko dapat ibukod ang aking sarili?

Ang haba ng panahon na dapat kang bumukod ay depende sa kung makakapagsuot ka ng naaangkop na mask; kung may malubha kang sakit na COVID-19 o mahinang immune system; at kung nananatili o nagtatrabaho ka sa isang lugar kung saan maraming nagtitipon. Mangyaring tingnan ang seksyon sa ibaba na kumakapit sa iyo.

Kung [makakapagsuot](#) ka ng naaangkop na mask kapag may kasama sa bahay at sa pampublikong lugar:

Kung nagpositibo ka sa COVID-19 at nagkaroon ka ng [mga sintomas](#), bumukod sa loob ng hindi bababa sa **5 araw** matapos unang lumitaw ang iyong mga sintomas. Tingnan sa ibaba kung paano [kalkulahin ang iyong panahon ng pagbukod sa loob ng 5 araw](#). Maaari mo nang ihinto ang pagbukod pagkatapos ng 5 buong araw kung:

- Malaki ang pinagbuti ng mga sintomas mo pagkatapos ng 5 araw mula sa simula ng pagbukod mo, **AT**
- Hindi ka nilagnat ng 24 oras na hindi gumamit ng gamot na pampababa ng lagnat,, AT
- Ipagpatuloy mong magsuot ng [naaangkop na mask](#) kapag may ibang kasama sa bahay at sa publiko ng mga 5 karagdagang araw.

Kung patuloy kang nilalagnat o ang iyong iba pang mga sintomas ay hindi gaanong bumuti pagkatapos ng 5 araw na pagbukod, hintaying tapusin ang iyong pagbukod hanggang sa ikaw ay wala ng lagnat sa loob ng 24 oras nang hindi gumagamit ng gamot na pampababa ng lagnat at ang iyong iba pang mga sintomas ay bumuti.

Kung nagpositibo ka sa COVID-19 ngunit hindi ka nagkaroon ng anumang [mga sintomas](#), bumukod sa loob ng hindi bababa sa **5 araw** matapos kang magpositibo sa COVID-19. Tingnan sa ibaba kung paano [kalkulahin ang iyong panahon ng pagbukod sa loob ng 5 araw](#). Maaari mo nang ihinto ang pagbukod pagkatapos ng 5 buong araw kung:

- Hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, AT
- Ipagpatuloy mong magsuot ng [naaangkop na mask](#) kasamang iba sa bahay at sa publiko ng 5 karagdagang araw.

Kung magkakaroon ka ng mga sintomas pagkatapos magpositibo sa pagsusuri, ang iyong 5-araw na pagbukod ay dapat simulan. Sundin ang mga rekomendasyong nasa itaas para sa pagtapos sa pagbukod kung nagkaroon ka ng mga sintomas.

Ang tuloy-tuloy na paggamit ng mask ay nangangahulugang pagsusuot ng [naaangkop na mask](#) kapag may ibang tao sa paligid sa loob o labas ng bahay at hindi nakikibahagi 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 mayroon kang access sa isang antigen test, maaari mong bawasan ang iyong panganib na makahawa sa iba sa pamamagitan ng pagkuha ng pagsusuri sa ika-5 araw ng pagbukod. Kolektahin lamang ang susuriing sampol kung ikaw ay walang lagnat sa loob ng 24 oras na hindi gumagamit ng gamot na pampababa ng lagnat at ang iyong iba pang mga sintomas ay bumuti (ang pagkawala ng panlasa o pang-amoy ay maaaring magpatuloy sa loob ng ilang linggo o buwan pagkatapos ng paggaling at hindi na kailangang ipagpaliban ang pagtatapos ng pagbukod). Kung nagnegatibo ka sa iyong pagsusuri, maaari mong tapusin ang pagbukod pagkatapos ng ika-5 araw, ngunit ipagpatuloy ang pagsusuot ng mask kapag kasama ang ibang tao sa loob ng 5 araw. Kung nagpositibo ka sa iyong pagsusuri, dapat kang magpatuloy na bumukod hanggang lumipas ang 10 araw mula noong unang lumitaw ang iyong mga sintomas (o hanggang 10 araw na ang lumipas mula noong una kang nagpositibo para sa COVID-19 kung hindi ka nagkaroon ng mga sintomas).

Narito ang karagdagang patnubay para sa 10 araw matapos kang magkaroon ng mga sintomas (o nagpositibo, kung hindi ka kailanman nagkaroon ng mga sintomas):

- Sa loob ng buong 10 araw, iwasan ang mga taong [mahina ang panlaban sa sakit 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 mapanganib.
- Sa buong 10 araw, hindi ka puwede pumunta sa mga lugar kung saan hindi ka makakapagsuot ng mask, gaya ng mga restawran at ilang gym, at iwasang kumain ng may kasama sa bahay at sa trabaho.
- Tingnan ang [Paglalakbay | CDC](#) para sa impormasyon sa paglalakbay.

Kung hindi ka makapagsuot ng naaangkop na mask kapag may kasamang iba sa bahay at sa publiko:

Kung nagpositibo ka sa COVID-19 at nagkaroon ka ng mga sintomas, maaari mong ihinto ang iyong pagbukod sa bahay pagkaraan ng **10 araw** mula nang unang lumabas ang iyong mga sintomas kung:

- Hindi ka nilagnat sa loob ng 24 oras nang hindi umiinom ng gamot na nagpapababa ng lagnat, **AT**
- Bumubuti na ang lagay ng iyong mga sintomas.

Kung magpatuloy ang iyong lagnat o hindi bumuti ang lagay ng iba mo pang sintomas pagkatapos ng 10 araw ng pagbukod, hintaying tapusin ang iyong pagbukod hanggang sa hindi ka na lagnatin sa loob ng 24 oras nang hindi umiinom ng gamot na nagpapababa ng lagnat at bumuti ang lagay ng iba mo pang sintomas.

Kung nagpositibo ka sa COVID-19, ngunit hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas, maaari mong ihinto ang iyong pagbukod sa bahay pagkaraan ng **10 araw** mula nang nagpositibo ka sa COVID-19 kung:

- Hindi ka nagkaroon ng mga sintomas

Kung magkakaroon ka ng mga sintomas matapos magpositibo, dapat ulitin ang iyong pagbukod sa loob ng 10 araw. Sundin ang mga rekomendasyong nasa itaas para sa pagtatapos ng pagbukod kung nagkaroon ka ng mga sintomas.

Kung kailangan mo ng pagkain o ibang suporta habang nakabukod ko sa bahay, mayroong [Care Connect Washington](#). Tawagan ang hotline sa Impormasyon ng COVID-19 sa 1-800-525-0127, pagkatapos ay pindutin ang #. Mayroong tulong sa wika.

Kung ikaw ay may malubhang sakit na COVID-19 o mahina ang immune system:

Ang mga taong may malubhang sakit na COVID-19 (kasama na ang mga naospital o kinailangan ng imasinsinang pangangalaga o pansuporta sa bentilasyon) at mga taong may [nakompromisong immune system](#). Maaaring kailangan din silang masuri gamit ang [viral test](#) upang malaman kung kailan sila maaaring makihalubilo sa iba. Inirerekomenda ng CDC ang panahon ng pagbukod nang hindi bababa sa 10 araw at hanggang sa 20 araw para sa mga taong may malubhang sakit na COVID-19 at para sa mga taong may [mahinang immune system](#). Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung kailan ka na puwedeng makihalubilo muli sa iba.

Kung ikaw ay nananatili o nagtatrabaho sa alinman sa mga lugar na ito kung saan maraming nagtitipon:

Ang mga taong nakatira o nagtatrabaho sa mga sumusunod na lugar kung saan maraming nagtitipon ay dapat sumunod sa mga rekomendasyon sa pagbukod tulad ng nakabalangkas sa ibaba.

- Bilangguan o piitan
- Kubkuban para sa mga walang tirahan o pansamantalang pabahay bago makalipat
- Pangkomersiyong sasakyang pandagat (hal. pangkomersiyong barko/bangka para sa pagkaing-dagat, cargo ship, cruise ship)
- Matataong lugar ng trabaho kung saan imposibleng magkaroon ng pisikal na distansiya dahil sa uri ng trabaho gaya ng sa bodega, pabrika, at mga pasilidad sa pagpapakete ng pagkain at pagproseso ng karne
- Pansamantalang pabahay para sa mga manggagawa

Kung nagpositibo ka sa COVID-19 at nagkaroon ka ng mga sintomas, maaari mong tapusin ang iyong pagbukod mula sa lugar kung saan maraming nagtitipon pagkaraan ng **10 araw** mula noong unang lumabas ang iyong mga sintomas kung:

- Hindi ka nilagnat sa loob ng 24 oras nang hindi umiinom ng gamot na nagpapababa ng lagnat, **AT**
- Bumuti na ang lagay ng iyong mga sintomas

Kung ikaw ay nagtatrabaho ngunit hindi nakatira sa lugar kung saan maraming nagtitipon, huwag pumasok sa trabaho sa loob ng buong 10 araw, ngunit maaari mong sundin ang patnubay sa mas maikling pagbukod sa bahay na nasa itaas batay sa kung makakapagsuot ka o hindi ng [naaangkop na mask](#).

Kung nagpositibo ka sa COVID-19, ngunit hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas, maaari mong tapusin ang pagbukod mula sa lugar kung saan maraming nagtitipon pagkaraan ng **10 araw** mula nang nagpositibo ka sa COVID-19 kung:

- Hindi ka nagkaroon ng mga sintomas

Kung nagkaroon ka ng mga sintomas matapos magpositibo, dapat ulitin ang iyong pagbukod sa loob ng 10 araw mula sa lugar na ito. Sundin ang mga rekomendasyong nasa itaas para sa pagtatapos ng pagbukod kung nagkaroon ka ng mga sintomas. Kung ikaw ay nagtatrabaho ngunit hindi nakatira sa lugar kung saan maraming nagtitipon, huwag pumasok sa trabaho sa loob ng buong 10 araw, ngunit maaari mong sundin ang patnubay sa mas maikling pagbukod sa bahay na nasa itaas batay sa kung makakapagsuot ka o hindi ng [naaangkop na mask](#).

Kapag nakararanas 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, transitional housing, at mga lugar ng trabaho para sa kritikal na imprastruktura upang matiyak ang tuloy-tuloy na pagpapatakbo ng serbisyo. Ang pagpapasyang paikliin ang pagbukod sa mga lugar na ito ay dapat gawin nang may pagpapayo ng local health jurisdiction.

Kailan ako posibleng makahawa at maaaring maglantad sa iba?

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 silang magkaroon ng sintomas (o 10 araw pagkatapos ng petsa ng kanilang positibong pagsusuri kung wala silang sintomas). Kung ang panahon ng pagbukod ng isang taong may COVID-19 ay mas mahaba sa 10 araw, nakakahawa sila hanggang sa pagtatapos ng kanilang panahon ng pagbukod.

Kung bumubukod 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 ng [naaangkop na mask](#). Kung ang kalagayan ay walang suot na naaangkop na mask,, ituturing na malapit na nakasalamuha ang mga taong nalantad sa ika-6 hanggang ika-10 araw.

Paano ko kakalkulahin ang aking panahon ng pagbukod sa loob ng 5 o 10 araw?

Kung mayroon kang mga sintomas, ang ika-0 na araw ay ang unang araw na lumitaw ang iyong mga sintomas. Ang ika-1 araw ay ang unang buong araw matapos magkaroon ng mga sintomas.

Kung hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas, ang ika-0 araw ay ang petsa ng positibong viral na pagsusuri (ang petsa kung kailan ka nasuri). Ang ika-1 araw ay ang unang buong araw matapos kolektahin ang specimen para sa iyong positibong pagsusuri.

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

Ano ang gagawin sa panahon ng pagbukod

- **Subaybayan ang mga sintomas.** Agad na humingi ng tulong medikal kung lumala ang iyong mga sintomas. Kung mayroon kang medikal na emerhensiya 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 serbisyong emerhensiya.
- **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 nakaugnay na site.
- **Magsuot ng [naaangkop na mask](#)** kapag may kasama at bago ka pumasok sa tanggapan ng provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung hindi ka makapagsuot ng mask, ang mga kasama mo sa bahay ay hindi mo pwede makasalamuha sa iisang kuwarto; dapat silang magsuot ng naaangkop na mask o hingahan kung paasok sila sa iyong kuwarto.
- **Gumawa ng mga hakbang upang [maisabay ang bentilasyon sa bahay](#),** kung maaari.
- **Huwag ibahagi ang mga personal na gamit kahit kanino,** kasama na rito ang mga plato, basong inuman, tasa, kubyertos, tuwalya, o matulog nang may kasamang tao o alagang hayop saiyong bahay.

Makilahok sa isang panayam sa pampublikong kalusugan

Maaaring makipag-ugnayan sa iyo ang isang tagapanayam mula sa pampublikong kalusugan kung nagpositibo ka sa COVID-19, na kadalasang ginagawa sa pamamagitan ng telepono. Tutulongan ka ng tagapanayam na maunawaan kung ano ang susunod na gagawin at anong suporta ang maaaring makuha. Hihingin ng tagapanayam ang pangalan at impormasyon ng mga taong malapit mong nakasalamuha kamakailan upang abisuhan sila tungkol sa naging pagkakalantad. Hihingin nila ang impormasyong ito para maabisuhan ang mga taong maaaring nalantad. Hindi ibabahagi ng tagapanayam ang pangalan mo sa iyong mga malapit na nakasalamuha.

Kung nagpositibo ka gamit ang self-test

Pakitingnan ang [Pansamantalang Patnubay sa Pansariling Pagsusuri para sa SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (nasa wikang Ingles lamang) para sa karagdagang impormasyon.

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 malayo sa iba (kabilang ang mga miyembro ng sambahayan) para sa inirerekomendang [yugto ng panahon](#) (nasa wikang Ingles lamang) para maiwasan ang pagkalat ng sakit.

- Ang **pag-quarantine** ay ang gagawin mo kung nalantad ka sa COVID-19. Ang ibig sabihin ng quarantine ay mananatili ka sa tahanan at malayo sa iba para sa inirerekomendang [yugto ng panahon](#) (nasa wikang Ingles lamang) sa kasong nahawaan ka at nakakahawa. 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

Kung ang isang tao ay walang doktor o provider ng pangangalagang pangkalusugan:

maraming lokasyon ang may libre o murang pagsusuri, anuman 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](#).

Manatiling nakaalinsabay sa [kasalukuyang situwasyon ng COVID-19 sa Washington](#), [mga pahayag ni Gobernador Inslee](#) (nasa wikang Ingles lamang), [mga sintomas](#) (nasa wikang Ingles lamang), [paano ito kumakalat](#) (nasa wikang Ingles lamang), at [paano at kailan dapat masuri ang mga tao](#) (nasa wikang Ingles lamang). Tingnan ang aming [Mga Madalas Itanong](#) (nasa wikang Ingles lamang) para sa higit na 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 iba ang lahi. Dahil ito sa mga epekto ng rasismo, at structural racism (rasismo sa istruktura) sa partikular, na nagbibigay sa ilang grupo nang mas kaunting pagkakataong maprotektahan ang kanilang mga sarili at komunidad. [Hindi makakatulong ang kahihyan sa paglaban sa sakit](#) (nasa wikang Ingles lamang). Magbahagi lamang ng tumpak na impormasyon upang mapigilan ang pagkalat ng mga haka-haka at hindi totoong 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 lamang)
- [Coronavirus \(COVID-19\) ng CDC](#) (nasa wikang Ingles lamang)
- [Mga Dulugan sa Pagbawas ng Kahihyan](#) (nasa wikang Ingles lamang)

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 pagdiriwang na piyesta-opisyal ng estado](#), 6 a.m. hanggang 6 p.m. Para sa mga serbisyo ng pag-interpret, **pindutin ang #** at **sabihin ang iyong wika** kapag may sumagot na. 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 anyo o format, tumawag sa 1-800-525-0127. Mangyaring tumawag ang mga customer na may kapansanan o kahirapan sa pandinig sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.