

BUOD NA PATNUBAY PARA SA MGA KASO AT KONTAK NG COVID-19



Mga Kaso kumpara sa Mga Kontak

KASO
Isang tao na nasuring positibo sa COVID-19, may mga sintomas man o wala



MALAPIT NA KONTAK: NASA SAMBAHAYAN

Isang tao na nakatira sa parehong bahay at may patuloy na kontak sa Kaso





KONTAK NG ISANG MALAPIT NA KONTAK

Isang tao na nakatira kasama ang o may kontak sa isang Malapit na Kontak ngunit walang naging kontak sa Kaso

MALAPIT NA KONTAK: WALA SA SAMBAHAYAN

Isang tao na hindi lalampas sa 6 na talampakan ang layo mula sa Kaso para sa pinagsamang kabuuan na hindi bababa sa 15 minuto sa loob ng 24 na oras na panahon (mula 2 araw bago nagkasakit o nasuring positibo sa COVID-19 ang Kaso)

Ano ang ibig sabihin nito?

 KASO	 MALAPIT NA KONTAK: NASA SAMBAHAYAN	 MALAPIT NA KONTAK: WALA SA SAMBAHAYAN	 KONTAK NG ISANG MALAPIT NA KONTAK
<p>⚠ ISOLATION Dapat manatili sa tahanan maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga hanggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hindi bababa sa 10 araw ang lumipas simula noong unang lumabas ang mga sintomas (o kung walang mga sintomas, simula noong sinuri); AT Hindi bababa sa 24 na oras ang lumipas simula noong huling lagnat nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat; AT Bumuti ang mga sintomas, kung mayroon <p>➕ WALANG KARAGDAGANG PAGSUSURI Nasuri na at nakumpirmang may COVID-19</p> <p>📱 KONTAK: Pakiabisuhan ang paaralan/employer at lahat ng Malapit na Kontak</p>	<p>🏠 QUARANTINE Dapat manatili sa tahanan sa loob ng 14 na araw matapos ang huling kontak sa Kaso</p> <p>Kung hindi kayang iwasan ang kontak sa Kaso (nakatira sa parehong bahay na walang nakahiwalay na silid-tulugan, banyo, at sala), dapat manatili sa tahanan habang ang Kaso ay nasa isolation AT sa loob ng karagdagang 14 na araw</p> <p>📍 DUMAAN SA PAGSUSURI Kahit na ang resulta ng pagsusuri ay negatibo, dapat manatili sa kasalukuyang tahanan hanggang matapos ang panahon ng quarantine</p> <p>📱 KONTAK: Pakiabisuhan ang paaralan/ employer</p>	<p>🏠 QUARANTINE Dapat manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw matapos ang huling kontak sa Kaso</p> <p>📍 DUMAAN SA PAGSUSURI Kahit na ang resulta ng pagsusuri ay negatibo, dapat manatili sa kasalukuyang tahanan hanggang matapos ang panahon ng quarantine</p> <p>📱 KONTAK: Pakiabisuhan ang paaralan/ employer</p>	<p>🏠 WALANG QUARANTINE Hindi kailangang mag-quarantine maliban kung nagkasakit o nasuring positibo sa COVID-19 ang Malapit na Kontak</p> <p>👍 WALANG PAGSUSURING KAILANGAN Maliban kung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nagkaroon ng mga sintomas; o Ang malapit na kontak ay nagkasakit o nasuring positibo sa COVID-19 <p>👍 WALANG MGA ABISONG KAILANGAN</p>

KAHULUGAN: **⚠ Isolation:** pinananatiling malayo sa iba ang tao na may COVID-19 o nasuring positibo sa COVID-19 na walang mga sintomas, kahit sa kanyang sariling tahanan
🏠 Quarantine: pinananatiling malayo sa iba ang tao na nagkaroon ng malapit na kontak sa tao na may COVID-19 kung nagkasakit siya
 Summary Guidance (Tagalog)

Karagdagang Patnubay



KASO

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI

- Subaybayan mo ang mga sintomas at tumawag sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kapag lumala ang mga sintomas
- Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency* at sabihin sa dispatser na ikaw ay may COVID-19
- Magpahinga nang husto at manatiling hydrated



MALAPIT NA KONTAK: NASA SAMBAHAYAN



MALAPIT NA KONTAK: WALA SA SAMBAHAYAN

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI

- Iwasan ang kontak sa Kaso at magsuot ng mask kung kailangan mong may kontak sa Kaso
- Subaybayan mo ang iyong kalusugan at tumawag sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung nagkaroon ka ng mga sintomas
- Tumawag sa 9-1-1 para sa mga medikal na emergency* at sabihin sa dispatser na nagkaroon ka ng kontak sa tao na may COVID-19



KONTAK NG ISANG MALAPIT NA KONTAK

♥ INGATAN MO ANG IYONG SARILI AT ANG IBA

Patuloy na sumunod sa patnubay sa pagdistansiya sa isa't isa at pagsusuot ng mask kapag nasa labas ng bahay



PROTEKTAHAN ANG IBA

- Manatili sa tahanan maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga
- Huwag tumanggap ng mga bisita
- Lumayo sa ibang mga tao at alagang hayop sa sambahayan
 - Manatili sa ibang silid at gumamit ng ibang banyo
 - Kung dapat kang nasa parehong silid kasama ng ibang mga tao, panatilihin ang pisikal na distansiya na hindi bababa sa 6 na talampakan at magsuot ng mask
- Huwag ibahagi ang mga personal na bagay sa ibang mga tao sa sambahayan (hal., toothpaste, mga tuwalya, pansapin sa kama, mga plato, mga kubyertos, mga telepono, atbp.)
- Madalas na maghugas ng mga kamay, takpan ang mga pag-ubo at pagbahing, at regular na disimpektahin ang mga ibabaw at gamit
- Ipaiban sa iyong pintuan ang mga pagkain at gamit na iyong kailangan. Gumamit ng mga paper plate at mga disposable na kubyertos
- Ibalot ang iyong basura nang nakahiwalay sa mga basura ng ibang mga miyembro ng iyong sambahayan

* Hirap sa paghinga, mangasul-ngasul na mga labi o mukha, pananakit ng dibdib, atbp.

Saan ako makakahingi ng tulong?

Medikal

- ☐ Tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan
- ☐ Kung ikaw ay walang provider ng pangangalagang pangkalusugan o health insurance, tumawag sa Aloha United Way 2-1-1

Iba pa

- ☐ Tumawag sa Aloha United Way 2-1-1

Mga Serbisyo sa Suporta sa Krisis, Kalusugan ng Pag-iisip o Paggamot sa Paggamit ng Kontroladong Kemikal

- ☐ Tumawag sa Hawaii CARES sa 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- ☐ I-text ang ALOHA sa 741741

Tulong sa Isolation at Quarantine para sa COVID-19

Kung hindi mo magagawang mag-isolate o mag-quarantine sa tahanan:

Honolulu County:

- ☐ Tumawag sa Hawaii CARES 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- ☐ Tumawag sa helpline ng We Are Oceania sa 808-913-1364

Hawaii County:

- ☐ Hilo: Tumawag sa 808-974-6006
- ☐ Kona: Tumawag sa 808-322-4880

Maui County:

- ☐ Tumawag sa 808-984-8213 Lun-Biy 7:45 am hanggang 4:30 pm
- ☐ Tumawag sa 1-800-360-2575 Pagkatapos ng Regular na Oras ng Tanggapan

Kauai County:

- ☐ Tumawag sa 808-241-3563 Lun-Biy 7:45 am hanggang 4:30 pm
- ☐ Tumawag sa 808-241-3496 Pagkatapos ng Regular na Oras ng Tanggapan



Available ang mga serbisyo ng interpreter



Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang hawaiiicovid19.com/resources