

# Ang Dapat Gawin Kung Ikaw ay Positibo sa COVID-19 (Tagalog)



## Ihiwalay ang iyong sarili

Manatili sa bahay maliban kung magpapadoktor.

- Manatili sa bahay:
  - ✓ **10 araw** mula unang araw na naramdaman ang mga sintomas o mula noong huling positibong resulta ng test **AT**
  - ✓ Hindi kukulang sa **24 oras** mula nagkalagnat **AT**
  - ✓ Hanggang gumaling ang mga sintomas (Katulad ng wala ng ubo o kahirapang huminga).
- Iwasan ang sumakay sa anumang uri ng pampublikong transportasyon, pakikisakay, o mga taksi.
- Magpahinga at uminom ng maraming tubig.



## Pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo

- Magbukod at humiwalay muna sa mga kasama sa bahay, pati sa mga alagang hayop.
- **Kung maaari, gumamit ng hiwalay na kuwarto at banyo.**
- **Gamitin ang takip sa mukha (ilong at bunganga) kapag kasama ang ibang tao.**
- **Bawal makigamit ng kung anumang bagay** katulad ng mga plato, tuwalya at kumot.
- **Maglinis at Magdisimpek.** Malimit na linisan at disimpektahan ang mga lugar na ginagamit araw-araw (katulad ng banyo, gripo at hawakan ng pinto).
- **Malimit na hugasan ang mga kamay** ng sabon at tubig ng hindi kukulang sa 20 segundo o linisin ang kamay ng isang sanitizer na mayroong hindi kukulang sa 60% alkohol.
- **Takpan ang mukha kapag umuubo o bumabahin.**



## Alamin ang mgaandang nagbibigay ng babala

- Tawagan ang pangunahing tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng taong may sakit kung ang mga sintomas ay lumala.
- Tawagan ang 911 para sa mga emerhensiyang medikal (ipagbigay-lam sa tagadispatista na ang tao ay may COVID-19).
- Mgaandang nagbibigay ng babala: Nahihirapang huminga, patuloy na pananakit o puwersa sa dibdib, biglang nalilito, kawalan ng kakayahang gumising o manatiling gising, nangangasul na mga labi o mukha.



## Ipaalam sa mga taong nakahalu-bilo

- Gumawa ng listahan ng lahat ng mga taong nakasama na habang ikaw ay may sakit. Isama ang mula sa **2 araw bago ka nagkasakit** o 2 araw bago ang iyong COVID-19 test. Malapit na pagkalapat ay mga sumusond:
  - ✓ Nakatira sa isang bahay/tahanan.
  - ✓ Kasama na may pagitan na 6 na talampakan at mas matagal sa 15 minutos.
  - ✓ Tagapagalaga.
  - ✓ Mismong kaharap na mga tao.
- **Sagutin ang telepono kapag tumawag Department of Health.**