

COVID-19: Ano ang gagawin kapag nalantad ka

Kung nalantad ka sa taong may COVID-19 na kumpirmado ng laboratoryo, sundin ang mga sumusunod na hakbang sa ibaba para subaybayan ang iyong kalusugan at para makatulong na maiwasang lumaganap ang COVID-19 sa mga tao sa ating mga tahanan at komunidad.

Ano ang coronavirus disease 2019 (COVID-19)?

Ang COVID-19 ay isang sakit sa palahingahan na maaaring maihawa mula sa isang tao patungo sa isa pang tao. Ang mga pinakakaraniwang sintomas ng sakit ay lagnat, ubo, at kahirapang huminga. Karamihan ng mga taong may COVID-19 ay magkakaroon ng hindi malubhang sakit ngunit ang iba ay mas magkakasakit at maaaring kailanganing magpa-ospital.

Sino ang may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit?

Kasama sa mga may mas mataas na panganib ang:

- Mga taong may edad na 60 at higit pa. Lubos na tumataas ang panganib pagkalagpas at lalong tumataas habang tumatanda, at ang mga taong may edad na higit sa 80 ang nasa categoryang may pinakamataas na panganib.
- Mga tao, anuman ang edad, na may dati nang mga kondisyon sa kalusugan kasama ang sakit sa puso at daluyan ng dugo, diyabetes, kanser, sakit sa puso, mga matagal at hindi gumagaling na sakit tulad ng COPD, pati na rin iyong may lubhang mahinang immune system.

Paano ko malalaman kung nalantad ako?

Sa pangkalahatan, kailangang nagkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha sa isang taong may sakit para mahawaan.

Kasama sa malapit na pakikisalamuha ang:

- Paninirahan sa parehong sambayanan ng taong may sakit dahil sa COVID-19
- Pag-aalaga ng taong may sakit dahil sa COVID-19
- Pagkakaroon ng layo na nasa loob ng 6 na talampakan sa taong may sakit dahil sa COVID-19 sa humigit-kumulang 10 minuto, O
- Pagkakaroon ng direktang pagdikit sa mga inilabas na substance mula sa isang taong may sakit dahil sa COVID-19 (hal., naubuhan, hinalikan, nagbahagian ng kubyertos, atbp.).

Ano ang dapat kong gawin kung isa akong malapit na nakasalamuha ng taong may COVID-19 pero wala akong sakit?

Dapat mong subaybayan ang iyong kalusugan para sa lagnat, ubo at kahirapan sa paghinga sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huling araw na may malapit kang pakikisalamuha sa taong may sakit dahil sa COVID-19. Hindi ka dapat pumasok sa trabaho o paaralan, at dapat mong iwasan ang mga pampublikong lugar sa loob ng 14 na araw.

Ano ang dapat kong gawin kung isa akong malapit na nakasalamuha ng taong may COVID-19 at nagkasakit ako?

Kung nagkasakit ka nang may lagnat, ubo o kahirapan sa paghinga (kahit na sobrang hindi malubha ang iyong mga sintomas), dapat kang manatili sa bahay at lumayo sa ibang tao. Kung mayroon ka ng alinman sa mga sumusunod na kondisyon na maaaring magpataas sa iyong panganib na magkaroon ng malubhang impeksiyon —edad na 60 o higit pa, buntis, o mayroong mga medikal na kondisyon—makipag-ugnayan sa tanggapan ng iyong doktor at sabihin sa kanila na nalantad ka sa taong may COVID-19. Maaaring gusto nilang subaybayan ang iyong kalusugan nang mas maigi o ipasailalim ka sa pagsusuri para sa COVID-19.

Kung wala kang kondisyon na nagdadala ng mataas na panganib ngunit gusto mo ng medikal na payo, maaari mong tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kaniya na nalantad ka sa taong may COVID-19. Kung hindi malubha ang iyong sakit, hindi kailangang suriin ka nang personal at hindi mo kailangang sumailalim sa pagsusuri para sa COVID-19. Tandaang walang kasalukuyang gamot para sa COVID-19 at matatanggap mo ang parehong payo, sumailalim ka man sa pagsusuri o hindi. Higit sa lahat, lumayo sa iba nang:

Inilabas ang bersiyong ito noong 03/19/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.

Mangyaring bumisita sa www.chicago.gov/coronavirus para makita ang pinakabagong bersiyon.



- hindi bababa sa 7 araw mula nang lumabas ang iyong mga unang sintomas; **at**
- hindi bababa sa 3 araw (72 oras) na walang lagnat (nang hindi gumagamit ng gamot para sa lagnat) at may mga bumubuting sintomas.

Kung mayroon kang medikal na emergency at kailangan mong tumawag sa 911, ipaalam sa tauhang ipapadala na maaaring nalantad ka sa COVID-19. Kung posible, magsuot ng face mask bago dumating ang mga medikal na serbisyo para sa emergency o pagkarating nila mismo.

Inilabas ang bersiyong ito noong 03/19/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.

Mangyaring bumisita sa www.chicago.gov/coronavirus para makita ang pinakabagong bersiyon.

