

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay na Batay sa mga Resulta ng Pagsusuri

Kamakailang mga Pagbabago:

11/8/20: Binago ang impormasyon sa pagkalat ng COVID-19 at mga rekomendasyon para sa pagbubukod at pag-quarantine.

1. Paano kumakalat ang mga Coronavirus?

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, ang mga pantao na coronavirus ay kadalasang kumakalat sa ibang tao mula sa isang nahawaang tao sa pamamagitan ng:

- Maliliit na patak (droplets) na nalikha sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahing o pagsasalita.
- Malapitang personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga ng isang nahawaang tao.

Maaari ring kumalat ang COVID-19 sa paghawak ng ibabaw o bagay na may virus at pagkatapos ay hahawakan ang bibig, ilong, o mga mata ngunit hindi ito ang iniisip na pangunahing paraan na kumakalat ang virus. Ang ilang mga tao ay nakakakuha ng COVID-19 nang hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas ngunit maaari pa rin nilang maikalat ang impeksyon sa ibang mga tao.

2. Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga naiulat na sakit ay sumasaklaw mula sa mga tao na may banayad (mild) o walang mga sintomas hanggang sa mga taong nagkasakit ng malubha, na nangangailangan na maospital, at nag-aagaw buhay.

Ang mga maaaring kabilangan ng sintomas ng COVID-19 ay: lagnat o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pagkapagod, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, namamagang lalamunan, baradong ilong o sipon, pagtatae, pagkahilo o pagsusuka. Ang listahan na ito ay hindi kinapapalooban ng lahat ng sintomas.

Kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19, makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) at magpasuri para sa COVID-19. Dapat kang manatili sa bahay at protektahan ang ibang tao hanggang sa makuha mo ang resulta ng iyong pagsuri sa COVID-19 o hanggang ang iyong tagapagbigay (provider) ay nagsabi sa iyo na wala kang COVID-19.

Kung ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19 o ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay nagsabi sa iyo na malamang na ikaw ay may COVID-19, dapat mong [ibukod ang iyong sarili](#) sa bahay.

3. Wala akong mga sintomas ngunit sinuri pa rin para sa COVID-19, mayroon ba akong dapat gawin habang hinihintay ang aking mga resulta sa pagsusuri?

Kung ikaw ay susuriin kahit na wala kang mga sintomas, dapat patuloy mong sundin ang inirekomendang mga kasanayan sa pisikal (panlipunang) na pagdistansya, tulad ng pananatili sa bahay at pananatiling hindi bababa sa anim (6) na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao kapag ikaw ay nasa labas ng iyong bahay, hanggang sa bumalik ang mga resulta ng iyong pagsusuri. Dapat mo ring gamitin ang isang telang pantakip ng mukha

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay na Batay sa mga Resulta ng Pagsusuri

tuwing umaalis ka sa bahay at nasa paligid ng iba na hindi bahagi ng iyong sambahayan. Kung ikaw ay nakasalamuha sa isang pinaghihinalaan o positibong kaso ng COVID-19, dapat kang manatili sa pag-[quarantine](#) sa iyong bahay at malayo sa ibang mga tao hanggang sa bumalik ang iyong mga resulta, at pagkatapos ay sundin ang mga gabay sa ibaba batay sa kung ano ang ipinapakita ng mga resulta.

- **Ang aking pagsusuri ay negatibo, mayroon ba akong dapat gawin?**

Kapag umaalis ng bahay, sundin ang inirerekomendang kasanayan sa pisikal na pagdistansya sa pamamagitan ng paglayo ng hindi bababa sa anim (6) na talampakan mula sa ibang mga tao at paggamit ng isang telang pantakip ng mukha kapag ikaw ay nakikisalamuha sa ibang mga tao sa labas ng iyong bahay. Mahalagang tandaan na ang isang negatibong resulta ng pagsusuri ay maaari lamang mangahulugan na hindi ka nahawaan sa panahon na ginawa ang pagsusuri, ngunit maaari ka pa ring mahawaan sa ibang pagkakataon, kaya mahalagang magpatuloy na magsagawa ng mga hakbang sa pag-iwas tulad ng pisikal na pagdistansya at paghuhugas ng iyong mga kamay ng madalas.

Mahalagang tandaan na kung ikaw ay [nakasalamuha](#) ng isang pinaghihinalaang o positibong kaso ng ikaw ay sinuri, dapat kang manatili sa pag-[quarantine](#) sa buong 14 na araw kahit na ang iyong pagsusuri ay bumalik na negatibo. Ito ay dahil ang yugto ng inkubasyon (incubation period) para sa virus ay maaaring hanggang sa 14 na araw, at maliban kung ikaw ay nasuri sa ika-14 araw mula sa iyong pagkakalantad, isang negatibong pagsusuri ng mas maaga sa panahon ng pag-quarantine ay hindi nangangahulugang hindi ka nahawaan.

- **Ang aking pagsusuri ay positibo, mayroon ba akong dapat gawin?**

Kahit na wala kang mga sintomas nung bumalik na positibo ang iyong pagsusuri, ikaw ay dapat manatili sa bahay at malayo mula sa publiko ng hindi bababa sa 10 na araw mula ng ikaw ay sinuri. Ito ay dahil sa maikakalat mo ang impeksyon sa ibang mga tao kahit na wala kang mga sintomas.

Kung ikaw ay [nakasalamuha](#) ng isang positibong kaso ng ikaw ay sinuri, maaari mong tapusin ang pagbubukod sa sandaling nakumpleto mo na ang 10 araw mula sa petsa ng iyong pagsusuri kahit tapos na ang panahon ng iyong pagka-[quarantine](#), hangga't nananatili kang walang sintomas.

- **Wala akong mga sintomas noong nagpositibo ang pagsusuri ko para sa COVID-19 ngunit ako ay nagkaroon ng mga sintomas sa panahon ng aking pagbubukod. Kailangan ko bang manatili sa pagbubukod nang mas matagal?**

Nababalik sa simula ang orasan kung ikaw ay nagkaroon ng mga sintomas sa panahon ng iyong pagbubukod. Kung ikaw ay nagkaroon ng mga sintomas, kailangan mong manatiling nakabukod sa bahay ng hindi bababa sa 1 araw pagkatapos na ang iyong lagnat ay gumaling ng hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat, AT mayroong pagbuti sa iyong mga sintomas sa palahingahan (hal., ubo, pangangapos ng hininga), AT hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula ng unang lumitaw ang iyong mga sintomas.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay na Batay sa mga Resulta ng Pagsusuri

Kung ikaw ay [nakasalamuha](#) sa isang pinaghihinalang kaso, at nasa [quarantine](#) nang lumabas ang iyong mga sintomas, dapat mong sundin ang mga tagubilin sa pagbubukod para sa mga taong may mga sintomas.

4. Mayroon akong mga sintomas at kakasuri ko lang para sa COVID-19, mayroon ba akong dapat gawin habang hinihintay ang aking mga resulta sa pagsusuri?

Dapat kang manatili sa bahay at protektahan ang ibang mga tao hanggang bumalik ang mga resulta.

Tingnan ang gabay na *Matutunan Ang Tungkol Sa Mga Sintomas At Kung Ano Ang Gagawin Kung Ikaw Ay May Sakit* sa ph.lacounty.gov/covidcare para sa higit pang impormasyon.

- **Kung negatibo ang aking mga resulta, mayroon ba akong dapat gawin?**

Kung ikaw ay nagkaroon ng mga sintomas ngunit negatibo ang mga resulta ng molekula (molecular) na pagsusuri para sa COVID-19, inirerekumenda pa rin namin na ikaw ay manatili sa bahay ng hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos na ang iyong lagnat ay gumaling ng hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat at mayroong pagbuti sa iyong mga sintomas (Tingnan ang [webpage ng pagsusuri](#) ng pampublikong kalusugan para sa higit pang impormasyon sa molekula na pagsuri.)

Mahalagang tandaan na kung ikaw ay [nakasalamuha](#) ng isang positibong kaso ng ikaw ay nagpasuri, dapat kang manatili sa pag-quarantine sa buong 14 na araw kahit na ang mga resulta ng iyong pagsusuri ay negatibo.

- **Kung ang aking pagsusuri para sa COVID-19 ay positibo, ano ang dapat kong gawin?**

Kailangan mong ipagpatuloy na manatiling nakabukod ang sarili ng hindi bababa sa 1 araw (24 na oras) pagkatapos na ang iyong lagnat ay gumaling ng hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat at mayroong pagbuti sa iyong mga sintomas, AT hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula ng unang lumitaw ang iyong mga sintomas. Sundin ang mga tagubilin para sa [pagbubukod sa bahay](#) na matatagpuan sa website ng pampublikong kalusugan.

Tiyakin na sabihin sa lahat ng iyong [malapitang nakasalamuha](#) na kailangan silang mag-quarantine ng 14 na araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha sa iyo. Sumangguni sa [utos ng opisyal ng kalusugan para sa pag-quarantine sa bahay](#).

5. Kailangan ko pa bang manatili ng anim (6) na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao at magsuot ng telang pantakip ng mukha kahit nakatapos na ako sa pagka-quarantine o pagkabukod?

Dahil marami pa tayong matututunan tungkol sa novel coronavirus at kung gaano katagal ang mga tao na maaaring manatiling nakakahawa, ang lahat ng mga indibidwal ay kinakailangan na manatiling anim (6) na talampakan mula sa ibang mga tao, at magsuot ng telang pantakip sa mukha sa publiko kahit na ano pa ang kanilang mga resulta sa pagsusuri o kung sila man ay sumailalim na sa pagbubukod o pagka-quarantine.