



Pangkalahatang Paunawa para sa Pagkakalantad sa COVID-19

Nagpositibo sa virus na nagsasanhi ng impeksyong dulot ng COVID-19 ang isa o higit pang indibidwal sa organisasyon.

Natanggap ninyo ang Pangkalahatang Paunawa para sa Pagkakalantad na ito dahil pinaniniwalaang nagpunta kayo sa lugar ng trabaho, ngunit HINDI ninyo malapitang nakasalamuha, ang isang indibidwal na positibo sa COVID-19 (Ang “malapitang nakasalamuha” ay isang taong lumapit sa isang indibidwal na na-diagnose na may COVID-19 nang mahigit sa 10 minuto, nang may layong hindi hihigit sa 6 na talampakan habang hindi nakasuot ng facemask ang taong may COVID-19, o isang taong nagkaroon ng direktang contact sa mga fluid o secretion mula sa katawan ng kaso habang hindi siya nakasuot ng facemask, gown, at guwantes. Kasama rin sa malapitang nakakasalamuha ang mga taong kasama sa bahay, nag-aalaga sa, o inaalagaan ng taong may COVID-19. Makakatanggap ang mga malapitang nakasalamuha ng hiwalay na Paunawa sa Pag-quarantine).

Mga Rekomendasyon

Sa susunod na 14 na araw, dapat ninyong **subaybayan ang inyong sarili para sa mga sintomas**. Tingnan ang nasa ibaba para sa isang listahan ng mga sintomas ng COVID-19.

Kung magkakaroon kayo ng mga sintomas ng COVID-19 sa susunod na 14 na araw matapos ninyong matanggap ang abisong ito, dapat kayong makipag-ugnayan kaagad sa inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at dapat ninyong banggitin na natanggap ninyo ang Pangkalahatang Paunawa sa Pagkakalantad na ito tungkol sa COVID-19. Kung wala kayong provider ng pangangalagang pangkalusugan, at nakatira kayo sa San Francisco, maaari kayong tumawag sa 311 mula sa SF (415-701-2311 mula sa labas ng SF, 415-701-2323 TTY) upang malaman kung saan kayo maaaring magpatingin sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung nakatira kayo sa labas ng San Francisco, mangyaring makipag-ugnayan sa kagawaran ng kalusugan ng inyong county.

Impormasyon tungkol sa COVID-19

Ibinibigay namin ang sumusunod na **impormasyon tungkol sa COVID-19** upang mapalawak ang inyong kaalaman tungkol sa impeksyong ito.

Pinaniniwalaang sa pangkalahatan, naipapasa ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ng tao sa tao, sa pagitan ng mga taong madalas magkakasama (nang may distansyang humigit-kumulang 6 na talampakan), at sa pamamagitan ng mga droplet mula sa baga na nailalabas kapag umuubo o bumabahing ang isang indibidwal. Ang mga droplet na ito ay maaaring mapunta sa mga bibig o ilong ng mga taong nasa malapit o posibleng malanghap papunta sa mga baga. Kasama sa mga madalas makaugnayan ang mga taong nauubuhan o nababahingan, nakakahalikan, at nakakahati sa pagkain.

Ipinagpapalagay na pinakanakakahawa ang mga taong may mga pinakamalalang sintomas (ang may pinakamalalang sakit). Posibleng makahawa ang mga indibidwal bago pa sila magpakita ng mga sintomas; may mga naiulat nang ganito sa COVID-19.

Ang mga pinakakaraniwang **sintomas ng COVID-19** ay lagnat, ubo, at pangangapos ng hininga. Maaaring kasama sa iba pang sintomas ang pagkapagod, pananakit ng kalamnan, pananakit ng lalamunan, pananakit ng ulo, pagduruwal, pagsusuka, pagkawala ng panlasa o pang-amoy, o pagtatae. Kadalasan, nagsisimula ang mga sintomas humigit-



kumulang 5 araw pagkatapos ng pagkakalantad, ngunit maaaring magsimula ang mga ito 2 hanggang 14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad.

Sa partikular, malaki ang posibilidad ng mga taong may edad na 60 taon pataas at may mga pabalik-balik na medikal na kundisyon gaya ng sakit sa puso, baga, o bato na makuha ang mga pinakamalalang uri ng COVID-19.

Dapat kayong magsagawa ng **mga pangkalahatang hakbang upang mapaliit ang posibilidad ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad**. Kasama sa mga ito ang:

- Pananatili sa bahay kung mayroon kayong sakit
- Mga pag-iingat na nauugnay sa hygiene (maghugas ng mga kamay, iwasang hawakan ang mga mata/ilong/bibig, magtakip kapag umuubo at bumabahing).
- Paglayo sa ibang tao (pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa ibang tao hangga't maaari).
- Mas madalas na paglilinis/pag-disinfect ng mga surface na madalas hawakan sa bahay at trabaho sa buong araw.

Para sa higit pang impormasyon: www.sfdcp.org/covid19 | www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html