



Mga Hakbang sa Pag-isolate at Pag-quarantine para sa Mga Tao Bago at Matapos Makuha ang Mga Resulta ng Diagnostic na Pagsusuri para sa COVID-19

Maraming dahilan para kailanganin mong magpasuri para sa COVID-19: puwedeng may mga sintomas ka ng posibleng impeksyon, malapit mong nakasalamuha ang isang taong may COVID-19, o inirerekomenda o inaatasan kang magpasuri dahil sa iyong trabaho. Makakatulong sa iyo ang mga tagubilin sa ibaba na tukuyin ang dapat mong gawin habang hinihintay mo ang mga resulta ng iyong diagnostic na pagsusuri, at ang dapat gawin kapag available na ang mga resulta ng iyong pagsusuri.

Ang dapat gawin habang hinihintay mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri:

Kung mayroon kang anumang sintomas ng COVID-19*, sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate** habang hinihintay mo ang mga resulta.

**Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang:*

- Lagnat, Panlalamig, o Paulit-ulit na Panginginig/Pangangatog
- Ubo
- Pananakit ng Lalamunan
- Pangangapos ng Hininga, Hirap sa Paghinga
- Hindi Pangkaraniwang Panghihina o Pagkahapo
- Pagkawala ng Panlasa o Pang-amoy
- Pananakit ng kalamnan
- Pananakit ng ulo
- Sipon o baradong ilong
- Pagtatae

Kung wala kang sintomas pero malapitan mong nakasalamuha[#] ang isang taong may COVID-19, sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-quarantine** habang hinihintay mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri.

#Malapitan mong nakasalamuha ang isang taong positibo sa COVID-19 kung, 48 oras bago nagsimula ang kanyang mga sintomas, ay ginawa ng taong may COVID-19 ang sumusunod:

- Tumira sa iyo o nagpalipas ng gabi sa tirahan mo
- Nakipagtalik sa iyo
- Inalagaan ka o inalagaan mo siya
- Lumapit sa iyo nang may layong wala pang 6 na talampakan, sa loob ng mahigit sa 10 minuto, habang hindi siya nakasuot ng face mask
- Direkta kang inilantad sa mga likido o secretion mula sa kanyang katawan (hal., naubuhan o nabahingan ka) habang hindi ka nakasuot ng face mask, gown, at guwantes

Kung wala kang sintomas ng COVID-19, at hindi ka malapitang nakakasalamuha ng kaso, kailangan mo lang hintayin ang mga resulta ng iyong pagsusuri. Hindi mo kailangang sumunod sa **Mga Hakbang sa Pag-isolate** o **Pag-quarantine**.

Ang dapat gawin matapos mong makuha ang mga resulta ng iyong pagsusuri:

Kung **magpopositibo** ka, sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate**

Kung **magnenegatibo** ka AT:

1. Hindi mo malapitang nakasalamuha ang kaso at wala kang sintomas ng COVID-19 ⇒ puwede kang **magpatuloy** sa iyong mga regular na aktibidad.
2. Malapitan mong nakasalamuha[#] ang isang taong positibo sa COVID-19 ⇒ patuloy na sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-quarantine**.
3. Hindi mo malapitang nakasalamuha ang kaso, pero mayroon kang mga sintomas ng COVID-19* ⇒
 - Kung sa palagay ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ay mayroon kang COVID-19, patuloy na sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate**.
 - Kung malapitan mong nakakasalamuha ang isang taong nasa malaking panganib**, dapat mong pag-isipang manatiling naka-isolate para sa kabuuang tagal ng pag-isolate, gaya ng inilalarawan sa **Mga Hakbang sa Pag-isolate**.



- O kaya, sundin ang Mga Hakbang sa Pag-isolate hanggang sa mawala ang iyong lagnat nang hindi ka umiinom ng pampawala ng lagnat at bumuti ang iyong mga sintomas, sa loob ng 72 oras.

****Ang taong nasa malaking panganib ay isang taong:**

- **May edad na 60 taon pataas**
- **Namamalagi sa isang nursing home o pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga**
- **May hika** (hindi masyadong malala hanggang sa malala)
- **May pabalik-balik na sakit sa baga**
- **May diabetes** (type 1, type 2, o gestational)
- **May mga malalang kundisyon sa puso** (kasama ang pagpalya ng puso, coronary artery disease, congenital heart disease, cardiomyopathies, at pulmonary hypertension)
- **May mataas na presyon ng dugo**
- **May pabalik-balik na sakit sa bato na ginagamot sa pamamagitan ng dialysis**
- **May labis na katabaan** (may body mass index na 40 o higit pa)
- **May pabalik-balik na sakit sa atay**
- **Immunocompromised** (kasama ang nagpapagamot para sa cancer, sumailalim sa bone marrow o organ transplant, may immune deficiency, HIV na may mababang bilang ng CD4 cell o hindi nagpapagamot para sa HIV, at matagal nang gumagamit ng mga corticosteroid at iba pang gamot na nagpapahina sa immune system)