

Ano ang gagawin kung ikaw ay nakakuwarantina o nakabukod para sa COVID-19



CORONAVIRUS
| UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Binago 2/4/2022

Mga pagbabakuna sa COVID-19

Lahat ng bakuna sa COVID-19 na inaprubahan o pinahintulutan ng FDA at CDC ay ligtas at mabisa na protektahan ka mula sa virus. Tinutulungan ka nilang hindi magkasakit, kailanganing maospital, at mamatay mula sa COVID-19. Maaari ka pa ring makakuha ng COVID-19 pagkatapos mong mabakunahan ngunit ang mga taong nabakunahan ay malabong magkasakit nang malubha o ma-ospital kaysa sa mga taong piniling hindi magbabakuna.

Nakabatay ang mga alituntunin sa kuwarantina kung napapanahon ang iyong mga bakuna sa COVID-19.

Napapanahon [ang iyong bakuna sa COVID-19](#) kung mayroon kang:

- Isang booster dosis ng anumang bakuna sa COVID-19, o
- Pangalawang dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna laban sa COVID-19 sa nakalipas na 5 buwan, o
- Isang bakuna ng Johnson & Johnson para sa COVID-19 sa nakalipas na 2 buwan.
- Ang mga batang wala pang 18 taong gulang ay itinuturing na napapanahon ang bakuna kung mayroon silang 2 dosis ng bakuna ng Pfizer laban sa COVID-19. Ang isang booster dosis ay hindi kasama sa kahulugan ng napapanahon na bakuna para sa mga bata.

Ginagamit din ng CDC ang terminong ganap na nabakunahan. Itinuturing kang ganap nang nabakunahan pagkalipas ng 2 linggo mula ang huling dosis mo ng pangunahing serye ng bakuna sa COVID-19. Para sa Pfizer o Moderna, ang pangunahing serye ay 2 dosis ng parehong bakuna. Para sa Johnson & Johnson, ang pangunahing serye ay isang solong dosis ng bakuna.

Maari kang magbabakuna sa lalong madaling panahon kapag wala ka na sa pagkakabukod o kuwarantina at wala ka nang anumang sintomas ng COVID-19.



Kailan ako dapat magpasuri para sa COVID-19?

[Bumukod](#) at [magpasuri](#) kung mayroon kang [mga sintomas](#) ng COVID-19, kahit na banayad ang mga ito. Alam nating may pagkakataong muling mahawa ang mga tao at ang mga ganap nang nabakunahan ay maaring magkaroon ng COVID-19.

Ang sinumang nalantad sa COVID-19 ay dapat na [magpasuri](#). Maaring maging positibo ang ilang mga tao pagkatapos nilang magkaroon ng COVID-19 kahit natapos na nila ang pagbukod at hindi na sila nakakahawa sa ibang tao. Inirerekomenda namin na huwag ka muna muling magpasuri kung **wala pang 90 araw** (mga 3 buwan) mula nang una kang maging positibo, hangga't wala kang anumang mga bagong sintomas. Gayunpaman, kung mayroon kang anumang mga bagong sintomas o mahigit **90 araw na ang nakalipas** (mga 3 buwan) mula nang maging positibo ka, dapat kang magpasuri muli. Alam din nating may pagkakataong magkaroon ng COVID-19 ang mga taong nabakunahan, kaya para maging ganap na ligtas, iminumungkahi naming magpasuri ka sa COVID-19 nang 5 araw pagkatapos mong malantad, kahit nabakunahan ka na.



Maghintay ng 5 araw pagkatapos mong malantad bago ka [magpasuri](#). Hinahayaan nito na dumami nang sapat ang virus sa iyong katawan para matukoy ng mga pagsusuri. Hindi naaapektuhan ng mga bakuna ang katumpakan ng mga pagsusuri sa COVID-19. Maaring kailanganin mong magpasuri nang higit sa isang beses, depende sa kung anong uri ng pagsusuri ang ginawa, kailan ka nagpasuri, at kung may mga sintomas ka noong ginawa ang pagsusuri. Pagkatapos mong magpasuri, umuwi na kaagad. Manatili sa bahay hanggang makuha mo ang resulta ng pagsusuri.

Ang ilang mga pagsusuri sa COVID-19 ay mas tumpak kaysa sa iba. Mas gumagana ang mga rapid antigen test kapag ang isang tao ay may mga sintomas ng COVID-19. Karamihan sa mga pang-test sa bahay ay ang mga rapid antigen test. Nakikita lamang ng mga pagsusuring ito ang mataas na antas ng virus at hindi gaanong sensitibo kaysa sa mga PCR test. **Magpa-PCR test kung negatibo ang resulta ng iyong antigen test at mayroon kang mga sintomas.** Maaaring magkaroon ka ng maling negatibong resulta ng pagsusuri. Kung hindi ka makapag-PCR test o pinili mong gumamit muli ng rapid antigen o magpa-test muli sa bahay, maghintay ng 24-36 na oras bago muling magsuri.

Kailangan ko bang magkuwarantina?

Ang kuwarantina ay para sa mga taong nalantad sa COVID-19 subalit walang sakit o hindi pa nagpopositibo sa pagsusuri. Inilalayo ka nito sa iba para hindi mo mahawa ang ibang tao nang hindi mo nalalaman ito. Ito ay iba sa pagbukod na kung ano ang kailangang gawin ng isang tao kung sila ay positibo o may mga sintomas ng COVID-19. Dapat kang magkuwarantina at gumawa ng mga pag-iingat sa kaligtasan kung nalantad ka sa COVID-19. Ibig sabihin nito na nagkaroon ka ng malapit na kontak sa isang taong may COVID-19 habang ang taong iyon ay nakahahawa.

Nangangahulugan ang malapit na kontak na:

- Mas malapit ka sa 6 na talampakan mula sa isang tao na may virus sa loob ng pinagsamang kabuuang 15 minuto o mas matagal sa loob ng 24 na oras.
- Inalagaan mo ang isang tao sa iyong bahay na may COVID-19.
- Mayroon kang direktang pisikal na kontak sa isang taong may COVID-19 (niyakap o hinalikan sila).
- Nakigamit ka ng mga kasangkapan sa pagkain o pag-inom sa isang taong may COVID-19.
- Bumahing, umubo, o natalsikan ka ng laway ng taong may COVID-19.



Para sa kabuuang
15 minuto

Hindi mo kailangang magkuwarantina kung:

- Naging positibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 sa nakalipas na 90 na araw (mga 3 buwan)
- Hindi napapanahon ang iyong mga bakuna sa COVID-19.

Napapanahon ang iyong bakuna sa COVID-19 kung mayroon kang:

- Isang booster dosis ng anumang bakuna sa COVID-19, o
- Pangalawang dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna laban sa COVID-19 sa nakalipas na 5 buwan, o
- Isang bakuna ng Johnson & Johnson para sa COVID-19 sa nakalipas na 2 buwan.
- Ang mga batang wala pang 18 taong gulang ay itinuturing na napapanahon ang bakuna kung mayroon silang 2 dosis ng bakuna ng Pfizer laban sa COVID-19. Ang isang booster dosis ay hindi kasama sa kahulugan ng napapanahon na bakuna para sa mga bata.

Magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng ibang tao at kapag nasa publiko para sa susunod na 10 pang araw pagkatapos malantad. Ang pagsusuot ng maskara sa paligid ng iba ay mahalaga, kahit hindi ka na nagkuwarantina sa bahay. Nakakatulong ito na panatilihin ligtas ang iba. Kung hindi ka maaaring magsuot ng maskara sa paligid ng iba sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad, kailangan mong magkuwarantina sa bahay. Ang [mataas na kalidad na maskara](#) tulad ng KN95 ay maaaring magbigay ng higit na proteksiyon para sa ibang mga tao na nalantad sa iyo.



Magkuwarantina ka sa bahay nang 5 araw kung:

- Hindi ka nabakunahan. Nangangahulugan ito na wala kang anumang mga dosis ng bakuna sa COVID-19.
- Hindi napapanahon ang iyong mga bakuna sa COVID-19.
- Mahigit 90 araw na ang nakalipas mula nang maging positibo ka sa COVID-19 at hindi na napapanahon sa iyong mga bakuna.

Kung hindi ka maaaring magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng ibang tao at kapag nasa publiko pagkatapos malantad o matapos ang 5-araw na kuwarantina sa bahay, inirerekomenda ng CDC na manatili ka sa bahay ng 10 araw sa halip na 5.

Inirerekomenda din namin na magpasuri ka 5 araw pagkatapos ng iyong huling malapit na kontak sa isang taong may COVID-19 upang matiyak na hindi mo posibleng naikalat ang virus sa iba, kahit nagkuwarantina ka sa bahay. Kung naging positibo ka o nagkaroon ng mga sintomas, bumukod kaagad sa bahay. Kung wala pang 90 araw (mga 3 buwan) mula noong una kang maging positibo para sa COVID-19 at wala kang anumang mga bagong sintomas, hindi mo na kailangang magpasuri muli sa loob ng tinakdang 90-araw.

Tingnan ang mga sintomas ng COVID-19 at magpasuri kung magkasakit ka.



Gawin itong mga pag-iingat sa kaligtasan pagkatapos malantad.

- Limitahin ang bilang ng mga bisita sa iyong tahanan habang ikaw ay nasa kuwarantina.
- Magsuot ng maskara sa paligid ng iba. Mahalagang magsuot ng maskara sa publikong lugar at sa paligid ng iba hanggang sa makalipas ang 10 araw mula nang malantad ka sa COVID-19. Iwasang pumunta sa mga lugar kung saan mahirap magsuot ng maskara sa loob ng 10 araw na ito, tulad ng gym o restawran.
- Suriin ang mga sintomas ng COVID-19 araw-araw sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad, kabilang ang pagkuha ng iyong temperatura kung maaari. Magpasuri kaagad kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 sa panahon ng kuwarantina.
- Magpasuri nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos mong magkaroon ng malapit na kontak sa isang taong may COVID-19. Kung negatibo ang pagsusuri mo, maaari kang umalis ng iyong bahay hangga't nakasuot ang maskara mo sa paligid ng iba. Kung naging positibo ka, bumukod sa bahay.
- Lumayo sa mga taong immunocompromised o nasa mas mataas na panganib na magkasakit mula sa COVID-19. Hindi ka dapat bumisita sa pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga, nursing home, o iba pang setting na may mataas na panganib hanggang sa hindi bababa sa 10 araw mula nang malantad ka sa COVID-19.
- Huwag maglakbay hanggang matapos ang iyong kuwarantina. Magpasuri ng hindi bababa sa 5 araw pagkatapos mong malantad at tiyaking negatibo ang resulta ng iyong pagsusuri bago bumiyah. Huwag maglakbay kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19. Magsuot ng maskara sa paligid ng iba kung maglalakbay ka.



Kailan ko pwedeng ihinto ang kuwarantina?

Ang petsa ng pagkakalantad ay ang huling raw na nalantad ka sa taong nahawaan ng COVID-19. Tinatawag namin ang araw na ito na 0 sa iyong kuwarantina. Nangangahulugan ito na magsisimula kang magkuwarantina sa ika-0 na araw (tinatawag na petsa ng pagkakalantad o huling araw na nagkaroon ka ng malapit na kontak sa isang taong may COVID-19) at magtatapos pagkalipas ng 5 buong araw (mga 1-5 na araw)



Tandaan, kung nakatira ka kasama ang taong may COVID-19 at kailangang magkuwarantina sa bahay, ang iyong 5-araw na kuwarantina ay magsisimula PAGKATAPOS ang pagbukod ng taong naging positibo. Nangangahulugan ito na maaaring magkuwarantina ka nang higit sa 5 araw kung hindi ka makakabukod mula sa isa't isa.



Kailangan ko bang magkuwarantina sa bahay kung nakatira ako kasama ang may COVID-19?

Ang mga taong nakatira kasama ang may COVID-19 ay tinatawag na mga kontak sa sambayanan. Ang kontak sa sambayanan may mayroong mas mataas na peligro na mahawahan ng virus.

Kakailanganin mong magkuwarantina sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw kung nakatira ka kasama ang taong ay COVID-19 at hindi ka nabakunahan, o hindi napapanahon ang iyong mga bakuna sa COVID-19, o mahigit 90 araw na ang nakalipas mula noong ikaw ay nagkaroon ng COVID-19. Maaaring napahirap lumayo mula sa mga taong may COVID-19 at naninirahan sa iyong tahanan. Nangangahulugan ito na maaaring kailanganin mong magkuwarantina sa bahay nang higit sa 5 araw kung hindi mo kayang lumayo sa taong may COVID-19. Sa bawat oras na nagkaroon ka ng malapit na kontak sa taong naging positibo habang sila ay nakabukod pa, magsisimula ang iyong kuwarantina.

Panatiliing ligtas ang sarili mo at ang iba sa bahay sa pamamagitan ng pagsusuot ng maskara sa paligid ng taong may COVID-19. Magpasuri kaagad kung nagkasakit ka o may mga sintomas, kahit na banayad ang mga ito.

Kailangan ko bang bumukod sa bahay kung naging positibo ako sa COVID-19 pagkatapos mabakunahan?

Oo. Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw kung ikaw ay naging positibo o may mga sintomas ng COVID-19, kahit na ikaw ay nabakunahan. Hindi naaapektuhan ng mga bakuna ang katumpakan ng mga pagsusuri sa COVID-19. Ibig sabihin nito kung maging positibo ka sa pagsusuri pagkatapos mong mabakunahan, may COVID-19 ka. Bihira ito pero pwedeng mangyari.



Tatawagan ba ako ng kagawaran ng kalusugan kung naging positibo ako o nalantad ako sa COVID-19?

Ibibigay sa iyo ang lugar sa pagsusuri o ng tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na gumawa ng pagsusuri ang mga resulta ng pagsusuri. Maaring ibigay sa iyo ang resulta ng mga pagsusuri nang kaharap ka, sa telepono, o sa email. Kung naging positibo ka, susubukan ng kagawaran ng kalusugan na makipag-ugnayan sa iyo upang magsagawa ng pagsisiyasat sa kaso. Maaring tawagan ka o padalhan ka ng isang text o email ng isang kawani ng pampublikong pangkalusugan. Ang pag-iimbestiga ng kaso ay kapag kinapanayam ka ng isang kawani ng pampublikong pangkalusugan tungkol sa mga posibleng pagkalandad sa COVID-19. Tatanungin ka ng kawani ng pampublikong pangkalusugan kung saan ka nagpunta habang nakakahawa ka, kailan nagsimula ang mga sintomas, at sinong iba pa ang maaring nalantad. Tatanungin ka rin niya kung kailangan mo ng tulong upang humanap ng iba pang mga mapagkukunan tulad ng pagkain o tirahan habang nakabukod.

Nangyayari ang contact tracing pagkatapos magawa ang pagsisiyasat sa kaso. Ang contact tracing ay kung paano nalalaman ng pampublikong kalusugan kung sino pa ang mga nalantad sa virus o sakit at pagkatapos ay kokontakin ang mga taong ito para ipaalam sa kanila kung paano sila magkukuwarantina. Naghahatid din ang contact tracing ng mga suporta sa mga indibidwal na nalantad at maaaring mangailangan ng ibang mga serbisyo upang makapagkuwarantina sila.

Ang ilang mga kagawaran ng kalusugan ay hindi makakagawa ng mga pagsisiyasat sa kaso o contact tracing sa ngayon. Gayunpaman, maaari kang makakuha ng isang [text message](#) mula sa kagawaran ng kalusugan o isang [abiso ng pagkakalandad](#) kung na-on mo ang teknolohiyang ito sa iyong telepono.



May tao mula sa kagawaran ng kalusugan ang sususi sa akin upang makita kung ano ang aking nararamdaman?

Tingnan kung may mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad. Magpasuri kung nagkasakit ka o may mga sintomas, kahit na banayad ang mga ito. Ang mga lokasyon ng pagsusuri ay matatagpuan sa <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

Maaari kang kontakin ng isang kawani sa pampublikong pangkalusugan habang nasa yugto ka ng kuwarantina at tatanungin ka hinggil sa pakiramdam mo. Maaari kang makatanggap ng tawag sa telepono o text mula sa kagawaran ng kalusugan upang makita kung mayroon kang anumang mga sintomas o kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan.



Bakit kailangan kong isulat ang aking temperatura at mga sintomas araw-araw?

Karamihang mga tao ay nabubuo ang mga sintomas sa ika-10 araw pagkatapos ng kanilang pagkalantad pero maaring umabot sa 14 na araw bago magpakita ang mga sintomas. Ang ilang mga tao ay mayroon lamang banayad na mga sintomas at hindi kaagad mabatid na COVID-19 iyon. Kaya naman mahalagang kuhanin ang iyong temperatura at itala ang iyong nararamdaman araw-araw. Magpasuri kung nakakaramdam ka ng sakit o magkaroon ng anumang sintomas ng COVID-19.

Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang: lagnat o panginginig, ubo, kapos na paghinga o hirap sa paghinga, namamagang lalamunan, mga kirot at pananakit ng kalamnan, lubhang pagkapagod, sakit ng ulo, masikip na paghinga o pagtulo ng uhog, naduduwal na pakiramdam o pagsusuka, pagtatae, o ang bagong pagkawala ng iyong panlasa o pang-amoy.



Paano ko susubaybayan ang aking mga sintomas?

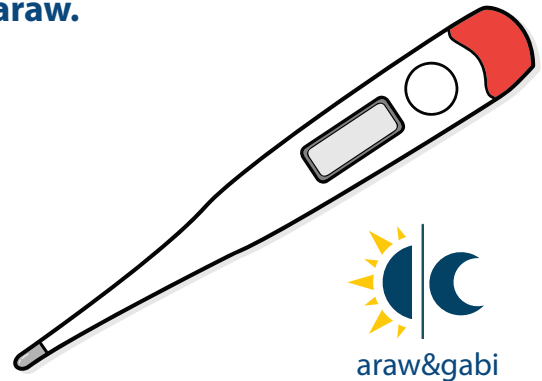
Gamitin ang mga sumusunod na hakbangin upang subaybayan ang iyong mga sintomas at itala ang iyong mga impormasyon. Kailangan mong gawin ang mga hakbang na ito 2 beses araw-araw sa loob ng 10 araw mula sa araw na nalandad ka sa isang taong may COVID-19.



Unang Hakbang

Kuhanin ang iyong temperatura 2 beses bawat araw. Gawin ito araw-araw sa loob ng 10 araw.

- Gumamit ng thermometer upang kuhanin ang iyong temperatura.
- Kung wala kang thermometer, itala kung sa palagay mo ay nilalagat ka (mainit o namumula ang iyong balat, o may pangiginig ka o nagpapawis).
- Kuhanin ang iyong temperatura isang beses bawat umaga (AM) at isang beses sa gabi (PM). Kung nakalimutan mong kuhanin ang iyong temperatura, kuhanin ito sa lalong madaling panahon kapag naalala mo.



Mahahalagang mga bagay na dapat malaman sa pagkuha ng iyong temperatura:



Maghintay ng 30 minuto pagkatapos mong kumain, uminom, o mag-ehersisyo sa pagkuha ng iyong temperatura.

Maghintay



pagkatapos mong kumain, uminom o mag-ehersisyo



Kuhanin ang iyong temperatura bago ka uminom ng kahit anong gamot. May ilang mga gamot na nagpapababa ng iyong temperatura na sanhi para hindi mo malaman kung may lagnat ka. Maghintay ng 6 na oras sa pagkuha ng iyong temperatura pagkatapos mong uminom ng gamot katulad ng:

- Acetaminophen, tinatawag ring paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

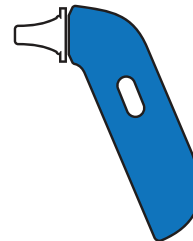
Maghintay



pagkatapos mong uminom ng kahit anong gamot



Mabuti na gumamit ng thermometer sa tainga para sa mga bagong silang, sanggol, at batang wala pang 4 na taon ang edad. Kung kukunin mo ang temperatura ng iyong anak sa kili-kili at ang temperatura ay 99.4°F/37.4°C o mas mataas, may lagnat ang iyong anak. Mahalagang sabihan ang doktor o ang lokal na kagawaran ng kalusugan kung kukunin mo ang temperatura ng iyong anak sa kili-kili.



Gumamit ng thermometer sa tainga para sa mga batang mas mababa sa 4 na taong gulang



Mga taong nasa hustong gulang
Temperatura
100.4°F/38°C
o mas mataas

Mga bata
Temperatura
99.4°F/37.4°C
o mas mataas



Ika-2 Hakbang

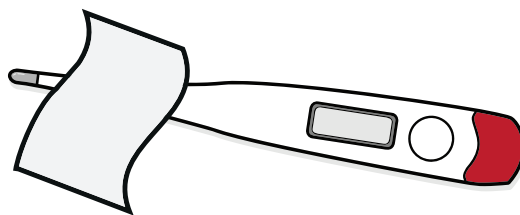
Isulat ang iyong temperatura at mga sintomas sa form na nasa likod ng aklat na ito. Gawin ito araw-araw sa loob ng 10 araw.

- Ang “petsa ng huling pagkalandad” sa form ay ang araw na nalandad ka sa COVID-19. Tinawag namin itong “ika-0 na araw”. Ito ang pinakahuling araw na may malapit kang kontak sa taong naging positibo habang nakakahawa sila. Tinuturing na nakakahawa ang isang tao 2 araw bago siya magkaroon ng mga sintomas. Kung ang tao ay walang sintomas, nakakahawa siya mula 2 araw bago sila masuri para sa COVID-19. Ang petsa na maaari mong ihinto ang pagsubaybay sa iyong temperatura at mga sintomas ay 10 araw pagkatapos ng petsa ng huling pagkalandad, kahit na hindi ka nakakuwarantina sa bahay. Kung hindi mo alam kung ano ang mga petsang ito, tawagan ang kagawaran ng kalusugan, paaralan, o lugar na pinagtatrabahuhan depende kung saan ka nalandad. Punan ang lahat ng mga petsa para sa 10 araw. Huwag iwanang walang laman ang alin mang mga patlang.
- Isulat ang iyong temperatura sa form sa katapusan ng aklat na ito. Kailangan mong kunin ang iyong temperatura 2 beses bawat araw. Kuhanin ang iyong temperatura isang beses bawat umaga (AM) at isang beses sa gabi (PM).
- Kung mayroon ka ng alinmang mga sintomas na nakalista sa form, markahan ng “O” para sa oo o “H” para sa hindi.



Ika-3 Hakbang

Linisin ang thermometer sa bawat oras na may taong gagamit nito



Ika-4 na Hakbang

Kung masama ang pakiramdam mo o may sintomas ka ng COVID-19

*Manatili sa bahay hanggang gumaling ka.

*Magpasuri para sa COVID-19.

- Kung lumala ang iyong mga sintomas o kung sa palagay mo ay kailangan mo ng pangangalagang medikal, kaagad na humingi ng tulong na medikal. Ligtas na pumunta sa tanggapan ng ospital o doktor. Magsuot ng isang maskara at ipaalam sa nangangalaga sa kalusugan na naging positibo ka sa COVID-19.



Ligtas na pumunta sa tanggapan ng ospital o doktor habang may pandemya

Kung mayroon ka ng alinmman sa mga sumusunod na babalang mga senyales* ng emerhensiya, kaagad na humingi ng tulong na medikal:



**Hirap na paghinga
o kapos na paghinga**



**Pananakit o paninikip
sa iyong dibdib na
hindi nawawala**



**Pagkalito o hindi
kaagad na magising**



**Kung ang iyong labi
o mukha ay nagiging
asul ang kulay**

*Hindi ito ang lahat ng mga sintomas ng emerhensiya. Tawagan ang iyong doktor kung nababahala ka.

Gaano katagal kailangan kong manatili sa bahay pagkatapos maging positibo sa COVID-19

Ang 10-araw na pagbukod ay ang pinakaligtas pa rin na haba ng oras upang manatili sa bahay pagkatapos mong maging positibo.

Gayunpaman, ang bagong datos mula sa CDC ay nagpapakita na ang isang mas maikling pagbukod at kuwarantina ay maaari na ngayong gamitin. Manatili sa bahay hanggang:

- Wala nang lagnat sa nakalipas na 24 oras nang hindi uminom ng gamot para pahupain ang iyong lagnat, at
- Bumuti na ang iyong mga sintomas sa respiratoryo nang 24 oras, at
- Ito ay hindi bababa sa **5 araw mula sa araw na ikaw ay sinuri**. Ang araw na naging positibo ka ay tinatawag na ika-0 na araw. Manatili sa bahay hanggang buong 5 araw pagkatapos mong maging positibo sa pagsusuri (mga 1-5 na araw). Dapat kang manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw.

Maaaring kailanganin mong manatili sa bahay nang mas mahaba kaysa sa 5 araw kung hindi pa bumuti ang iyong mga sintomas. Ang ilang mga sintomas, tulad ng pagkawala ng iyong panlasa o pang-amoy, ay maaaring tumagal ng ilang linggo o buwan kahit hindi ka na nakakahawa at hindi na kailangang manatili sa bahay.

Magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng ibang tao at kapag nasa publiko para sa susunod na 5 pang araw pagkatapos mong tapusin ang pagbukod sa bahay.

Maaari kang maging kuwalipikado sa gamutan na may monoclonal antibodies o antiviral na tabletas kung naging positibo ka para sa COVID-19. Alamin pa sa <https://coronavirus.utah.gov/treatments> o makipag-usap sa iyong doktor.

Hindi mo na kailangang magpasuri muli para matapos ang pagbukod.

Kung gusto mong magpasuri bago bumalik sa mga normal na aktibidad (tulad ng trabaho o paaralan), [inirerekomenda ng CDC](#) na kumuha ka ng rapid antigen test (o gumamit ng pang-test sa bahay) sa halip na PCR test. Maghintay ng 5 araw at hanggang mawala na ang iyong lagnat sa loob ng 24 oras at bumuti na ang iba mong sintomas bago ang pagsusuri. Kung positibo ang resulta ng iyong rapid antigen test pagkatapos ng 5 araw na pagbukod, pinakamabuti na manatili sa bahay ng karagdagang 5 araw pa (kabuuan ng 10 araw pagkatapos mong maging positibo sa unang pagkakataon) Gayunpaman, maaari kang muling magpasuri gamit ang isa pang rapid antigen test pagkalipas ng 24 oras at kung negatibo ito, maaari mong tapusin ang pagbukod sa bahay. Kung negatibo ang resulta ng iyong pagsusuri, maaari mong tapusin ang pagbukod, ngunit kailangang magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng iba sa loob ng bahay at kapag nasa publiko para sa karagdagang 5 pang araw.

Anong mga pag-iingat sa kaligtasan ang gagawin ko pagkatapos maging positibo sa pagsusuri para hindi malantad ang iba?

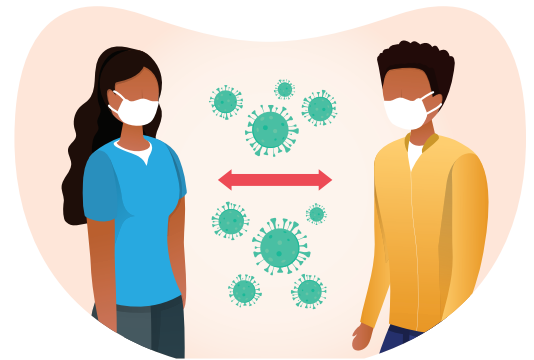
Manatili sa bahay maliban na lamang kung magpapagamot. Hindi ka dapat pumasok sa trabaho, paaralan, mga gawaing ekstra-kurikular, mga gawaing pangrelihiyon, mga pagtitipon ng pamilya, o iba pang mga aktibidad.

- Subukang manatili sa hiwalay na kwarto sa iyong tahanan mula sa ibang tao. Mahalagang lumayo sa mga taong may mataas na panganib ng malubhang karamdaman habang ikaw ay nakakahawa. Subukang gumamit ng ibang banyo na iba sa ginagamit ng kasama mo. Kung hindi ka maaaring manatili sa ibang silid o gumamit ng ibang banyo, magsuot ng maskara kung kailangan mong makasama ang ibang tao.
- Huwag ibahagi ang mga personal na gamit tulad ng mga tasa, plato, o tuwalya.
- Linisin ang mga ibabaw na kadalasang hinahawakan (tulad ng mga telepono, bukasang pinto, pindutan ng ilaw, hawakan sa banyo, hawakan sa lababo, mga countertop, at lahat ng metal).
- Buksan ang mga bintana hangga't maaari upang dumaloy ang hangin at bentilasyon.



Sino ang kailangang magkuwarantina pagkatapos akong makasama?

Nakahahawa ka at maaring maikalat sa iba ang virus mula 2 araw bago ka magkaroon ng unang mga sintomas hanggang sa matapos ang panahon ng iyong pagbukod. Kung hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, nakahahawa ka simula 2 araw bago ang araw na naging positibo ka sa COVID-19. Ang sinumang naging malapit mong kontak sa panahong dapat kang mag-ingat at kailanganing magkuwarantina sa bahay. Alamin pa sa pahina 2.



Sino ang tatawagan ko kung may mga katanungan ako?

Kung may mga katanungan ka, tawagan ang lokal na kagawaran ng kalusugan, ang Kagawaran ng Kalusugan sa Utah, o ang isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

Maari mo ring tawagan ang Hotline para sa Coronavirus sa 1-800-456-7707.

Kagawaran ng Kalusugan sa Utah	(385) 286-0296
Kagawaran ng Kalusugan sa Bear River (mga county ng Box Elder, Cache, at Rich)	(435) 792-6500
Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan sa Central Utah (mga county ng Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, at Wayne)	(435) 896-5451
Kagawaran ng Kalusugan sa Davis County	(801) 525-5200
Kagawaran ng Kalusugan sa Salt Lake County	(385) 468-4100
Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan sa San Juan	(435) 359-0038
Kagawaran ng Kalusugan sa Timog-silangang Utah (mga county ng Carbon, Emery, at Grand)	(435) 637-3671
Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan sa Timog-kanlurang Utah (mga county ng Beaver, Garfield, Iron, Kane, at Washington)	(435) 673-3528
Kagawaran ng Kalusugan sa Summit County	(435) 333-1500
Tanggapan sa Lungsod ng Park	(435) 783-3161
Tanggapan sa Kamas	(435) 783-3161
Tanggapan sa Coalville	(435) 336-3234
Kagawaran ng Kalusugan sa Tooele County	(435) 277-2300
Kagawaran ng Kalusugan sa TriCounty Health (mga county ng Daggett, Duchesne, at Uintah)	(435) 247-1177
Kagawaran ng Kalusugan sa Utah County	(801) 851-7000
Kagawaran ng Kalusugan Wasatch County	(435) 657-3232
Kagawaran ng Kalusugan sa Weber-Morgan	(801) 399-7250

Pagsubaybay sa iyong mga sintomas pagkatapos kang malantad sa COVID-19

Petsa ng huling pagkalantad:

Petsa na maari mo nang ihinto ang pagmonitor sa iyong temperatura at mga sintomas:

Mga Tagubilin: Kuhanin ang iyong temperatura nang 2 beses sa isang araw, isang beses sa umaga at isang beses sa gabi, at itala ito sa form na ito. Kung wala kang thermometer, itala kung sa palagay mo ay nilalagnat ka o hindi (mainit o namumula ang iyong balat, o may panginginig ka o nagpapawis). Markahan ng oo (O) o hindi (H) kung may mga sintomas ka o wala. Huwag iwanang walang laman ang alin mang mga patlang. Kung mayroon kang anumang sintomas ng COVID-19, kahit na banayad ang mga ito, bumukod kaagad.

Dapat kang magpasuri para sa COVID-19.

Petsa # (mula sa huling pagkalantad)	1		2		3		4		5	
Petsa										
AM o PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperatura										
Iniisip na may lagnat ka	O	H	O	H	O	H	O	H	O	H
Iba pang mga sintomas (isulat kung ano ang sintomas mo)										
Petsa # (mula sa huling pagkalantad)	6		7		8		9		10	
Petsa										
AM o PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperatura										
Iniisip na may lagnat ka	O	H	O	H	O	H	O	H	O	H
Iba pang mga sintomas (isulat kung ano ang sintomas mo)										