

# Kung ikaw ay nalantad sa COVID-19

Dapat kang magkuwarantina 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.

Habang nasa kuwarantina, dapat kang manatili sa bahay at lumayo sa ibang tao hangga't maaari. Hindi ka dapat pumunta sa trabaho, paaralan, mga gawaing ekstra-kurikular, mga misa, mga pagtitipon ng pamilya, o iba pang mga aktibidad.

## Maari mong tapusin ang kuwarantina:



**10 araw pagkatapos mong malantad kung hindi ka magpapasuri.** Kung wala kang mga sintomas ng COVID-19, maari mong tapusin ang kuwarantina ng 10 araw pagkatapos ng huling oras na malapit kang kontak nang taong nagpositibo.



**7 araw pagkatapos mong malantad kung negatibo ang resulta ng pagsusuri.** Maari kang magpasuri sa ika-7 araw ng iyong kuwarantina. Maari mong tapusin ang kuwarantina kapag negatibo ang resulta ng iyong pagsusuri at wala ka ng kahit ano mang sintomas ng COVID-19. Kailangan mong maghintay ng hindi bababa sa 7 araw pagkatapos mong malantad para masuri. Hinahayaan nito na dumami nang sapat ang virus sa iyong katawan para matukoy ng mga pagsusuri. Ang pagsusuri ay maaring isang PCR o rapid antigen test. Dapat manatili kang nasa kuwarantina hanggang matanggap mo ang mga resulta ng pagsusuri.

## Ang mga rekomendasyong ito ay HINDI para sa mga taong lubos nang nabakunahan o naninirahan kasama ang isang taong may COVID-19.

- Kung lubusan ka nang nabakunahan, hindi mo kailangang magkuwarantina pagkatapos malantad sa isang taong may COVID-19. Maghanap ng tagapaghatid ng bakuna malapit sa iyo sa [coronavirus.utah.gov/vaccine](https://coronavirus.utah.gov/vaccine).
- Dapat kang magkuwarantina sa loob ng 10 araw kung naninirahan kang kasama ang isang taong nagpositibo sa COVID-19, kahit pa wala kang mga sintomas o nagnegatibo sa pagsusuri.

Bantayan ang mga sintomas hanggang sa ika-14 na araw pagkatapos mong malantad. Lumayo sa iba at magpasuri sa COVID-19 kaagad-agad kung magkasakit ka o magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 habang nasa kuwarantina.

## Mga sintomas ng COVID-19



### Lagnat

(temperatura na 100.4°F o 38°C o mas mataas o pakiramdam na nilalagnat)



### Ubo



### Kapos sa paghinga



### Paghina ng kakayahan sa pang-amoy at panlasa



### Kati sa lalamunan



### Kirot at pananakit ng mga kalamnan

Iba pang mga pangkaraniwang sintomas ng COVID-19 ay mahahanap sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).