Matapos ang iyong COVID-19 na pagsusuri

Ano ang gagawin habang hinihintay mo ang mga resulta ng iyong pagsusuri upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 at magligtas ng mga buhay

City & County of San Francisco

Huling na-update noong
Agosto 24, 2020

Talaan ng nilalaman

Mabilis na simula....2

Panimula....4

Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?....6

Paano kung positibo ang resulta ng pagsusuri ko ng COVID-19?....9

Paano kung negatibo ang aking COVID-19 na pagsusuri?....11

Kung malapit akong nakipag-ugnayan sa isang taong may COVID-19, gaano katagal akong kailangan magkuwarentena?....12

Iwasan ang pagkalat....14

Mapagkukunan....15

Sulat para sa Mga Empleyado ng San Francisco galing sa SF Departamento ng Pampublikong Kalusugan....19

Apendiks A: Magsuot ng panakip mukha ng tama....20

Apendiks B: Hindi maaaring gamitin ang mga maskara na may valve....21

Mabilis na simula

Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19 sa anumang punto, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at magpasuri. Tingnan ang pahina 6.

Bakit ka nagpasuri?	Ano ang dapat mong gawin habang naghihintay ka para sa iyong pagsusuri sa COVID-19?	Ano ang resulta ng iyong pagsusuri?
Mayroon akong mga sintomas ng COVID-19. ***Tingnan ang pahina 5*** *para sa isang listahan ng mga sintomas ng COVID-19.*	Manatili sa bahay at lumayo sa iba habang naghihintay ka ng mga resulta ng mga pagsusuri. Dapat mong ipalagay na mayroon kang COVID-19 hanggang bumalik ang mga resulta ng iyong pagsusuri. **Tingnan ang pahina 6.**	**Positibo** / **Negatibo**
Ako ay isang "Malapit na Ugnayan" sa isang taong may positibong pagsubok sa COVID-19. ***Tingnan ang pahina 4*** *para sa kahulugan ng "Malapit na Ugnayan."*	Manatili sa bahay at lumayo sa iba sa loob ng 14 na araw mula sa iyong pagkakalantad. **Tingnan ang pahina 6.**	**Positibo** / **Negatibo**
Ako ay WALANG mga sintomas, Ako ay HINDI isang "Malapit na Ugnayan" sa isang taong may COVID-19, AT ako ay nagpasuri dahil ng ibang kadahilanan.	Kumuha ng karaniwang pag-iingat upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. **Tingnan ang pahina 14.**	**Positibo** / **Negatibo**

Ang pananatili sa bahay at malayo sa iba ay nakakapag ligtas ng mga buhay. Alamin kung anong mga hakbang ang dapat gawin sa ***pahina 6.***

Kung kailangan mo ng tulong upang manatili sa bahay at malayo sa iba, merong tulong na makukuha! Dagdagan ang nalalaman tungkol sa pagkain, pabahay, pangangalaga sa kalusugan, kalusugan ng kaisipan, proteksyon sa trabaho, at mapagkukunan sa pananalapi sa ***pahina 15.***

Ano ang dapat mong gawin pagkatapos mong makuha ang iyong resulta sa pagsusuri sa COVID-19?

Positibo

Manatili sa bahay at lumayo sa iba hanggang sa ito ay hindi bababa sa 10 araw mula nang nagsimula ang iyong mga sintomas AT napabuti ang iyong mga sintomas AT naging 24 na oras mula nang malutas ang iyong lagnat. **Tingnan ang pahina 9** para sa mga detalye.

Kung hindi ka kailanman nagkaroon ng mga sintomas dapat kang manatili sa bahay at malayo sa iba nang hindi bababa sa 10 araw mula nang matapos ang iyong pagsusuri.

Kung mayroon kang positibong pagsusuri, tatawagan ka ng isang pampublikong tauhan sa kalusugan. Matuto nang higit pa sa ***pahina 10.***

Negatibo

Maaari itong maging nakakalito dahil ang pagsusuri ay hindi perpekto! **Tingnan ang pahina 11.** Kung mayroon kang mga katanungan, **makipag-ugnay sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.**

Negatibo

Kailangan mo pa ring manatili sa bahay at malayo sa iba sa loob ng 14 na araw. Ang ilang mga tauhan ay maaaring hindi na kailangang manatili sa bahay. **Tingnan ang pahina 12.**

Negatibo

Hindi mo kailangang humiwalay o mag kuwarentena. Kumuha ng karaniwang pag-iingat upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. **Tingnan ang pahina 14.**

Panimula

Ang buklet na ito ay nagsasabi sa iyo kung ano ang gagawin habang ikaw ay naghihintay sa iyong resulta ng pagsusuri ng COVID virus. Alamin muna sa opisina ng inyong doktor o sa tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan kung gusto ninyong magpasuri; sa San Francisco na mga tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ay DAPAT subukan ang sinuman na may sintomas ng COVID-19 o ay isang " Malapit na Ugnayan "sa isang tao na may COVID-19. Maaari ka ring magpasuri sa isang CityTestSF na lokasyon. Ang buklet ay tumutulong sa inyo na sagutin ang mga tanong na ito:

- Kailangan ko bang humiwalay o kuwarentena (i.e., manatili sa bahay, huwag pumasok sa trabaho o paaralan, lumayo sa iba, atbp.) pagkatapos ng aking pagsusuri?
- Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang iba habang hinihintay ang aking resulta ng pagsusuri ng COVID-19?
- Ano ang kailangan kong gawin kung sa palagay ko ay positibo sa COVID-19?
- Ano ang ibig sabihin ng isang negatibong resulta ng pagsusuri?
- Ano ang kailangan kong gawin kung ako ay "Malapit na Ugnayan" sa isang taong may COVID-19?
- Kailan ako makakabalik sa trabaho, sumakay sa bus, pumunta sa labas o pumunta sa tindahan ng grocery?
- Anong mga sanggunian ang magagamit ko kung kailangan kong manatili sa bahay at hindi makapagtrabaho?

Ikaw ay itinuturing na isang "Malapit na Ugnayan" kung ikaw ay may anumang mga sumusunod na uri ng kontak sa isang tao na may COVID-19 sa loob ng 48 oras BAGO nagsimula ang

- Nakatira o nanatili nang magdamag sa isang taong may COVID-19
- Nakipagtalik sa isang tao na may COVID-19
- Inalagaan o tumanggap ng pangangalaga ng isang taong may COVID-19
- Nasa loob ng 6 na talampakan o higit pa ng taong may COVID-19
- Ay direktang napalapit sa likido ng katawan o secretions (kabilang ang pag-ubo, pag-bahin, o pagbabahagi ng isang tasa ng kape) ng isang taong may COVID-19

Mga tao ay maaaring makakuha ng isang COVID-19 na pagsusuri para sa tatlong pangunahing dahilan:

(1) Nagkaroon ka ng isa o higit pa sa mga sintomas ng COVID-19,

(2) Ikaw ay isang "Malapit na Ugnayan" ng isang taong nasubok na positibo ng COVID-19, o

(3) Wala kang mga sintomas ng karamdaman, ikaw ay hindi isang "Malapit na Ugnayan" ng isang taong may COVID-19, at ikaw ay kumukuha ng mga sinuri para sa isa pang dahilan (hal., ikaw ay isang mahalagang tauhan, ikaw ay may procedure sa dentista o piling operasyon, atbp.)

Kung ikaw ay may mga sintomas o itinuturing na "Malapit na Ugnayan" (#1 o #2 sa itaas), DAPAT mong humiwalay o kuwarentena (i.e., manatili sa bahay, huwag pumunta sa trabaho o paaralan, lumayo sa iba, atbp.) habang hinihintay mo ang resulta ng iyong pagsusuri. **Tingnan sa pahina 6 ("Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?").**

Kung hindi ka babagsak sa #1 o #2, hindi mo na kailangang humiwalay o kuwarentena matapos ang iyong pagsusuri; maaari mo lamang maghintay para sa iyong mga resulta ng pagsusuri at magpatuloy ng karaniwang pag-iingat sa panahon ng epidemiya. **Tingnan sa pahina 14 ("Iwasan ang pagkalat").**

Kung positibo ang iyong resulta, **tingnan ang pahina 9 ("Paano kung positibo ang resulta ng pagsusuri ko ng COVID-19?").**

Mga sintomas ng COVID-19

Anumang mga sintomas sa ibaba na bago o hindi ay ipinaliwanag ng isa pang dahilan

- Lagnat (100.4° F/38.0° C o mas mataas), panginginig, o paulit-ulit na nanginginig
- Ubo
- Namamagang lalamunan
- Igsi ng hininga, kahirapan sa paghinga
- Pakiramdam na mahina o napagod
- Pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Masakit na kalamnan
- Sakit ng ulo
- Sipon o baradong ilong
- Pagtatae

Kung mayroon kang mga sintomas na wala sa listahan na ito, ngunit nag-aalala ka na maaring may COVID-19, kontakin ang iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Kapag nakuha mo na ang iyong mga resulta, ang haba ng oras na kailangan mong magpatuloy humiwalay o kuwarentena sa bahay ay naiiba depende sa iyong resulta ng pagsusuri at kung bakit ikaw ay nasuri. Ang buklet na ito ay tumutulong sa iyo na maunawaan kung gaano katagal ang kailangan mong humiwalay o kuwarentena upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 at iligtas ang mga buhay.

Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?

Ang mga tuntuning ito ay nalalapat kung:

(1) Nagkaroon ka ng isa o higit pang mga sintomas ng COVID-19 (kung ito ay ikaw, kumuha ng pagsusuri! Habang hinihintay mo ang mga resulta, ang mga tuntuning ito ay angkop din sa iyo)

(2) Isang taong Malapit mong Kinausap na nalaman na sila ay sumubok ng positibong COVID-19

(3) Pagsusuri mo ng positibo para sa COVID-19

Huwag iwan ang iyong tahanan maliban kung ikaw ay kumukuha ng pangangalaga ng kalusugan:

- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar
- Huwag sumakay sa pampublikong transportasyon, ibinabahaging sasakyan o taxi
- Huwag maghanda o maglingkod ng pagkain sa iba
- Huwag payagan ang mga bisita sa iyong tahanan maliban kung kailangan mo ng tulong upang alagaan ang iyong sarili
- Limitahan ang iyong pakikipag-ugnayan sa mga alagang hayop

Kung nakatira ka sa ibang tao:

- Limitahan ang pakikipag-ugnayan sa iba hangga ‘t maaari
- Ikaw at ang iba pa sa iyong sambahayan ay dapat magsuot ng panakip mukha na sumasaklaw sa iyong ilong at bibig sa lahat ng oras sa bahay **(tingnan ang Apendiks A para sa mga halimbawa kung paano magsuot ng panakip mukha ng tama)**
- Manatili sa isang silid na malayo sa iba
- Hugasan ang inyong mga kamay ng madalas
- Maglinis at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas na nahahawakan (tulad ng mga counter, ibabaw ng mga

lamesa, mga buhayan at patayan ng ilaw, mga gripo, mga inodoro, mga telepono, mga remote ng TV, mga susi, mga keyboard)

- Magtago ng sarili mong set ng mga kagamitan, mga plato, mga tuwalya, tulugan, o iba pang mga gamit sa bahay. Huwag ibahagi ang mga ito
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung maaari. Kung ikaw ay magbahagi ng isang banyo:
  - I-on ang mga fan na nagpapalabas ng hangin galing sa banyo
  - Buksan ang mga bintana
  - Magsuot ng panakip mukha
  - Flush ang inodoro na sarado ang takip
  - Hugasan ang inyong mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo
  - Punasan ang anumang bagay na hinipo mo ng disinfectant o pamatay-mikrobyo

Pangalagaan ang iyong sarili:

- Magpahinga at uminom ng maraming likido o fluids.
- Maaari kang uminom ng over the counter na gamot na tulad ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Motrin® o Advil®) para mabawasan ang lagnat at sakit, basta 't ligtas ka sa mga gamot na ito. Para sa mga bata 2 o pababa, alamin muna sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Tandaan na ang mga gamot ay hindi "lunas" sa COVID-19 at hindi nagpapahinto sa pagkalat ng virus.

Maaari ninyong hingan ng tulong ang mga kaibigan o mahal sa buhay:

Kung magtatanong ang mga tao kung maaari silang makatulong, maaari silang:

- Mag-iwan ng pagkain at inumin sa iyong pinto
- Ikuha ka ng gamot para maibsan ang mga sintomas
- Tumulong sa pag-aalaga ng mga bata, mga magulang, iba pang dependents, o ang iyong mga alagang hayop

Kung dumating ang mga kaibigan at pamilya para tumulong, ipaalala sa kanila na magsuot ng panakip mukha at hugasan ang kanilang mga kamay.

Ang mga taong hindi kaya alagaan ang kanilang sarili ay hindi kailangang ihiwalay mula sa kanilang mga tagapag-alaga. Gayunpaman, ang mga tagapag-alaga ay kailangan mag kuwarentena ng 14 araw

kung ang iyong mga resulta ng pagsusuri ay bumalik na positibo ng COVID-19. **Tingnan ang iba pa sa pahina 12 ("Kung malapit akong nakipag-ugnayan sa isang taong may COVID-19, gaano katagal akong kailangan magkuwarentena?").**

Kung hindi mo matugunan ang mga kinakailangan para sa Paghihiwalay o Kuwarentena kung saan ka nakatira sa kasalukuyan, tumawag sa 311 upang humiling ng tulong sa pabahay, pagkain, o iba pang mga pangangailangan. **Tingnan ang iba pa sa pahina 15 ("Mapagkukunan").**

Humingi ng medikal na pag-aalaga kung ang iyong mga sintomas ay lumalala:

Mga sintomas na nagpapahiwatig na dapat kang humingi ng medikal na pangangalaga ay

- Kahirapan sa paghinga
- Hindi bumababa sa tiyan ang mga iniinum
- Pagkauhaw
- Pagkalito

at iba pang mga malubhang sintomas.

Kung maaari, tawagan ng maaga bago pumunta sa opisina ng iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan o ospital at sabihin sa kanila kung:

- Ikaw ay nakakaranas ng mga sintomas ng COVID-19 at naghihintay para sa iyong mga resulta ng pagsusuri, o
- Ikaw ay Malapit na Nag-ugnayan sa isang taong may COVID-19, o
- Positibo ang resulta ng pagsusuri mo ng COVID-19.

Kung tumawag ka sa 911, ipaalam na din sa kanila ang iyong sitwasyon.

Ito ay nagpapahintulot sa mga tauhan ng pangangalagang pangkalusugan na maghanda para sa inyong pagdating at protektahan ang iba na magka impeksyon.

- Huwag maghintay sa anumang kwarto na hintayan. Magsuot ng panakip mukha na may takip o mask sa lahat ng oras kung maaari.
- Iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon sa abot ng makakaya.

Paano kung positibo ang resulta ng pagsusuri ko ng COVID-19?

Kung positibo ang resulita ng iyong pagsusuri, **dapat mong** humiwalay sa bahay habang ikaw ay nakakahawa. **Tingnan sa pahina 6 ("Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?").** Ito ay isang direktiba ng San Francisco na dapat mong humiwalay habang ikaw ay nakakahawa (tingnan ang Direktiba ng mga Opisyal ng Kalusugan No. 2020-03b sa www.sfdph.org/directives).

Ikaw ay itinuturing na nakakahawa hanggang ang **lahat** ng mga sumusunod ay totoo:

- Ito ay hindi kukulangin sa 10 araw ng iyong mga sintomas ay nagsimula;* AT
- Ang iyong lagnat ay nawala nang hindi bababa sa 24 na oras, nang walang paggamit ng mga gamot sa may lagnat (hal., acetaminophen/Tylenol, ibuprofen/Motrin, atbp); AT
- Ang iyong mga sintomas ay mas mahusay na

Maaaring hilingin ng iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan na ibukod ka sa bahay nang mas matagal pa sa 10 araw, depende sa iyong nakaraan na kalusugan. Ang mga Tauhan ng Pangangalagang Pangkalusugan, lalo na Skilled Nursing Facility, ay may iba 't ibang patakaran. Tingnan sa www.sfcdcp.org/rtw.

Kung ikaw ay positibo sa pagsusuri ngunit hindi kailanman ay may anumang mga sintomas, ikaw pa rin ay nakakahawa at dapat na bumukod sa bahay na 10 araw na ang nakalipas at simula ng iyong positibong pagsusuri.

Ipaalam mo sa mga "Malapit na Kaugnay" mo na positibo ang resulta ng pagsusuri mo

Subukan mong tandaan kung sino ang mga malapit na kontak sa loob ng 48

* Isa sa mga COVID-19 na sintomas na maaaring hindi mapabuti ng mabilis ay pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Maaari mong ihinto ang paghihiwalay sa bahay kahit na ang iyong pakiramdam ng panlasa o pang- amoy ay hindi pa mabuti hangga 't ito ay 10 araw mula nang nagsimula ang iyong mga sintomas, ang iyong iba pang mga sintomas ay mabuti, at ikaw ay walang lagnat basta hindi bababa sa 24 oras nang walang paggamit ng gamot sa lagnat.

oras bago mo napansin ang sintomas. Kailangan nilang manatili sa bahay at magkuwarentena sa loob ng 14 araw matapos na malapit silang nakipag-ugnayan sa iyo. Maaari silang tumingin sa **pahina 12 ("Kung malapit akong nakipag-ugnayan sa isang taong may COVID-19, gaano katagal akong kailangan magkuwarentena?").**

Ang "Malapit na Kaugnay" ay sinuman na, sa 48 oras bago ka unang nagkaroon ng mga sintomas o habang ikaw ay may mga sintomas:

- Nakatira o nanatili nang magdamag sa inyo
- Nakipagtalik sa iyo
- Inalagaan ka o nag-alaga sayo
- Ay nasa loob ng 6 na talampakan ninyo nang 15 minuto o higit pa
- Ay direktang nakipag-ugnay sa iyong bodily fluids o panghinga (kabilang ang pag-ubo, bumabahin, o pagbabahagi ng isang tasa ng kape)

Ang isang tauhan sa pangangalagang pangkalusugan ay tatawag sayo

Ang isang sinanay na tauhan sa pangangalagang pangkalusugan ay mula sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (DPH) ay tutulong sa iyo sa pamamagitan ng telepono o teksto mula sa numero (628) 217-6101 o (628) 217-6102. Kakamustahin ka nila, sisiguraduhin na mayroon ka ng mga kailangan mo ano ang kailangan mo upang humiwalay sa bahay, at tulungan kang matukoy ang mga "Malapit na Kaugnay" para maiwasan ang pagkalat ng virus.

Ginagawa ito ng DPH tuwing may nakakahawang sakit tulad ng tigdas, tuberculosis, at iba pa upang protektahan ang kalusugan ng komunidad.

Pananatilihin ng mga sinanay na propesyonal ang iyong personal na impormasyon at hindi kailanman hihingin ang iyong numero ng Social Security, pinansyal na impormasyon, o ang iyong katayuan sa imigrasyon.

Para sa karagdagang impormasyon, tumingin sa: covid19.ca.gov/contact-tracing/

Paano kung negatibo ang aking COVID-19 na pagsusuri?

Basahin ng mabuti ang pahina na ito at tumawag sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa susunod na mga hakbang.

Ang "negatibo" na pagsusuri sa viral ay nangangahulugan na ikaw ay walang impeksiyon sa COVID-19 sa ngayon. Ito ay medyo nakalilito, kaya basahin ng mabuti:

- Kung hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas
  - at **hindi** isang "Malapit na Ugnayan" ng isang tao na may COVID-19, hindi mo na kailangang humiwalay o magkuwarentena.
  - at isang "Malapit na Kaugnay" ng isang taong may COVID-19, ikaw pa rin ay dapat magkuwarentena at manatili sa bahay hanggang sa isang buong 14 na araw na ang nakalipas dahil ikaw ay malapit na nakipag-ugnayan sa taong iyon.

- Kung ikaw ay nagkaroon ng mga sintomas, maaari mong wakasan ang paghihiwalay at magpatuloy ang iyong karaniwang buhay kapag ang iyong mga sintomas ay bumuti at ikaw ay hindi nagkaroon ng lagnat sa 24 oras. Gayunman, mayroon paring pagkakataon na maaari kang magkaroon ng COVID-19 at posibleng kumalat ang virus sa kabila ng isang negatibong resulta ng pagsusuri dahil ang COVID-19 na pagsusuri ng virus ay hindi 100% perpekto. Ang iyong mga opsyon ay:

(1) **Tanungin ang iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan** na tulungan kang magdesisyon kung dapat kang patuloy na lumayo sa iba (ginustong opsyon), O

(2) Magpatuloy sa iyong karaniwang buhay kapag ang iyong mga sintomas ay bumuti at hindi ka nagkaroon ng lagnat sa 24 oras, o

(3) Patuloy na humiwalay at manatili sa bahay hanggang sa ito ay hindi kukulangin sa 10 araw mula ang iyong mga sintomas ay nagsimula lalo na kung ikaw ay nababahala tungkol sa mga tao na maaaring makakuha ng mas malubhang sakit kung sila ay may COVID-19 (tingnan sa www.sfcdcp.org/vulnerable)

Kung malapit akong nakipag-ugnayan sa isang taong may COVID-19, gaano katagal akong kailangan magkuwarentena?

Ang "Malapit na Ugnayan" ay may partikular na kahulugan! **Tingnan ang kahon sa pahina 4.**

Pagkatapos ng malapit na pakikipag-ugnayan sa isang tao na positibo ang resulta sa COVID-19, kailangan magpakwarentena sa bahay ng 14 na araw. Ito ay maaaring tumagal ng hanggang sa 14 na araw para magkaroon ng COVID-19 at maaari mong mahawa ang iba sa mga oras na ito. **Tingnan ang pahina 6 ("Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?").** Ito ay isang San Francisco na direktiba na kailangan mong magkuwarentena sa bahay pagkatapos ng malapit na pakikipag-ugnay (tingnan ang direktiba ng Health Officer Blg. 2020-02b sa www.sfdph.org/directives).

Anong mga grupo ang hindi kailangan magkuwarentena?

"Essential COVID-19 Response Workers" ay ang mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan, tauhan sa laboratoryo na humahawak ng COVID-19 na mga specimen, mga trabahador sa morge, mga pangunahing responder, taga pagpatupad ng batas, mga manggagawa sa sanitasyon, 911 at 311 operator, tauhan sa emerhensya management, mga indibidwal na inatasang magtrabaho bilang taga serbisyo sa kalamidad, at mga indibidwal na nagtatrabaho sa nursing care na pasilidad o bahay-kalinga.

Kung ikaw ay isang "Essential COVID-19 Response Worker," maaari kang magpatuloy sa trabaho kaagad pagkatapos "Malapit na Pakikipag-ugnay" sa tao na positibo ang pagsusuri sa COVID-19 hangga't na wala kang sakit at sumusunod sa mga kinakailangan na magsuot ng panakip-mukha at anupamang mga patakaran na partikular sa iyong tagapag-empleyo. Sikaping sundin ang mga tagubilin sa **pahina 6 ("Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?")** habang wala sa trabaho.

Kung ikaw ay Malapit na Nakikipag-Ugnayan:

- Hindi ka nagkakaroon ng anumang sintomas: Maaari mong wakasan ang kuwarentena 14 na araw **matapos ang iyong huling malapit na pakikipag-ugnay** sa taong may COVID-19

  - Kung hindi mo maiwasang magkaroon ng malapit na pakikipag-ugnayan sa taong may COVID-19 habang sila ay may sakit (halimbawa, ikaw ang kanilang tagapag-alaga), kailangan mong manatili sa kuwarentena para sa 14 na buong araw **pagkatapos** ng araw na nakumpleto ng taong iyon ang kanilang sariling paghihiwalay. (Ito ay malamang na hindi bababa sa 24 kabuuang araw na kuwarentena sa bahay simula ng unang magkasintomas ang "Malapit na Kaugnay").

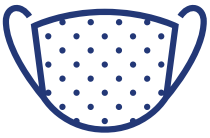
- At nagkakaroon ka ng mga sintomas, magpasuri at sundin ang mga tagubilin sa **pahina 6 ("Ano ang mga patakaran para sa paghihiwalay o pag kuwarentena?").**

  - Kung ikaw ay makakuha ng isang positibong COVID-19 na pagsusuri ng virus: sundin ang mga tagubilin sa **pahina 9 ("Paano kung positibo ang resulta ng pagsusuri ko ng COVID-19?").**

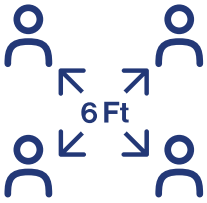
  - Kung ikaw ay makakuha ng isang negatibong COVID-19 virus na pagsusuri, makipag-ugnayan sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari pa rin nila kayong i-diagnose ng COVID-19 at hilingin na sundin ninyo ang mga tagubilin sa **pahina 9 ("Paano kung positibo ang resulta ng pagsusuri ko ng COVID-19?").** Kung sabihin nila sa iyo na sa tingin nila ay wala kang COVID-19, ikaw pa rin ay dapat manatili sa bahay at magkuwarentena para sa 14 na araw matapos ang iyong huling malapit na pakipag-ugnay sa may nakumpirma na COVID-19 na kaso.

Iwasan ang pagkalat

Sa pagkuha ng iyong COVID-19 na pagsusuri, ikaw ay may gumawa ng mahalagang hakbang upang pangalagaan ang iyong sarili, iyong mga mahal sa buhay, at sa ating komunidad. Anuman ang ibunga ng iyong pagsusuri, alalahanin na marami kang magagawa para maiwasan ang pagkalat sa mga araw, linggo, at buwan:



Magsuot ng panakip-mukha na tinatakpan ang iyong bibig **at** ilong tuwing ikaw ay nasa labas ng bahay.

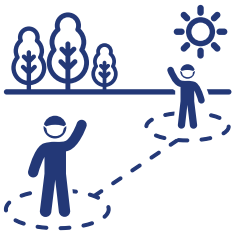


Manatiling anim na talampakan ang layo mula sa mga tao sa labas ng iyong sambahayan.

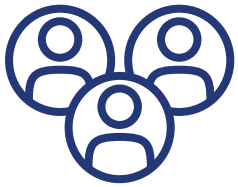
Hugasan ng maladalas ang inyong mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.

Kung wala kang sabon o tubig, maaari mong gamitin ang hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol. Ipahid ang hand sanitizer sa lahat ng dako ng iyong mga kamay hanggang sa tuyo na ang pakiramdam.

Iwasang magsama ng mga taong hindi kasama sa inyong tahanan.



Kung kailangan mong makipagsama sa taong hindi kasama sa inyong tahanan, iwasan ang pagiging nasa loob. Ang panlabas na interaksyon ay mas ligtas. Gayunman, dapat ka pa rin manatili na 6 na talampakan ang layo at magsuot ng panakip-mukha habang nakikipag-interaksyon sa labas.



Panatilihing maliit at matatag ang inyong mga sosyal na grupo.

Mapagkukunan

Tulong sa pagkain

Tumawag sa 311 anumang oras, lalo na kung ikaw ay nakakaranas ng problema sa pagkuha o pagbili ng pagkain habang nakahiwalay o nagkuwarentena. Bisitahin ang SF.gov/get-food-resources para sa karagdagang impormasyon.

Mag-sign up para sa buwanang CalFresh na benepisyo sa (415) 558-4700 o GetCalFresh.org

Para sa mga mas nakatatanda at may kapansanan

Tumawag sa Department of Aging at Adult Services (DAAS) sa 415-355-6700 para makakuha ng:

- Libreng pagkain sa restoran sa pamamagitan ng Great Plates Delivered SF
- Mga pagkaing naihahatid sa tahanan
- Mga kahon ng pang-emerhensya na pagkain
- Suporta sa mga serbisyong online na paghahatid ng pagkain
- Pagbaba ng grocery mula sa mga boluntaryo

Impormasyon sa pabahay

Pagpaalis sa kabahayan

Hindi ka maaaring paalisin sa iyong kabahayan sa panahon ng epidemiya. Maaari kang makakuha ng karagdagang oras upang bayaran ang iyong upa. Gayunman, ang iyong upa ay hindi nakansela. Utang mo pa rin ang anumang upa sa iyong kasero.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagbabayad ng renta, mga utility, o ibang mga gastos sa pabahay, maaari kang mag-apply para sa Give2SF pondo sa give2sfhousing.org. Kailangang mas mababa ang iyong kinikita sa tiyak na halaga para sa sukat ng iyong sambahayan.

Pagtaas ng renta

Ang pagtaas ng renta sa mga kinokontrol na yunit at mga yunit na pinamamahalaan ng Lungsod ay pansamantalang naka-hold.

Tingnan ang iba pang impormasyon sa SF.gov/eviction-moratorium

Mga organisasyong nagpapayo sa nangungupahan

- Bill Sorro Housing Program (BiSHoP) 415-513-5177 o info@bishopsf.org
- Causa Justa :: Just Cause sa 415-487-9203
- Chinatown Community Development Center sa 415-984-2730
- Housing Rights Committee of San Francisco sa 415-703-8634
- South of Market Community Action Network sa 760-913-8913 o tenantcounselor@somcan.org (sfadc.org/landingpage/covid-19-counseling/)
- SF Tenants Union sa 415-282-6622 o info@sftu.org
- Tenderloin Housing Clinic CEOP sa 415-775-7110 ext. 1702 o allyn@thclinic.org

Tulong para sa mga may-ari ng bahay

Mag-apply para sa isang pautang hanggang sa $25,000 para sa mga gastos tulad ng bayad sa HOA at buwis ng bahay, sa sfmohcd.org/COVID19HELP. Kailangan mong kumita ng mas mababa ng tiyak na halaga para sa sukat ng iyong sambahayan.

Mapagkukunan ng medical care

Kung ikaw ay may medikal o psychiatric emerhensya, tumawag sa 911. Maari din mag-text sa 911.

Kung ikaw ay walang insurance at kailangan mo ng medikal care, maaari mong tawagan ang SF Health Network Call Center sa 415-682-1740.

Maaari ka ring bumisita sa SF.gov/CovidHealthcare para sa karagdagang impormasyon.

Mapagkukunan ng kalusugang pangkaisipan

Paggamit sa kalusugang pangkaisipan at serbisyo para sa problema sa paggamit ng masamang substansiya

Para sa 24-hour access na linya, tumawag sa 888-246-3333
TDD: 888-484-7200

Para sa pangkalahatang impormasyon at mga appointment, tumawag sa 415-503-4730

Komprehensibong mga Serbisyo ng Krisis

Nagbibigay ng tulong sa mga tao sa krisis kabilang ang mga pagtasa at ang pakikialam sa krisis.

415-970-3800
24 oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Urgent Care para sa mga isyu sa kalusugang pangkaisipan

Westside Crisis
415-355-0311
245 11th Street
Lunes hanggang Biyernes
8 am hanggang 2 pm

Dore Urgent Care
415-553-3100
52 Dore Street
24 oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Mga serbisyo sa kalusugang mental para sa mga mas batang nakatatanda

415-642-4525
Lunes hanggang Biyernes
8 am hanggang 2 pm

Mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan at paggamit ng substansiya para sa mga taong nakakaranas ng walang pabahay

415-234-3707
Lunes hanggang Biyernes
8 am hanggang 2 pm

Peer-run mental health talk line

855-845-7415
24 oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo

Tulong ukol sa trabaho at pananalapi

Kung kailangan mong humiwalay o magkuwarentena, puwede mong gamitin ang Paid Sick Leave o ang benepisyo ng kawalan ng trabaho ng Estado ng California. Mag-apply ng kawalan ng trabaho sa edd.ca.gov

Sa panahon ng epidemiya, hindi mo na kailangang kumuha ng sulat mula sa iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan para gamitin ang Paid Sick Leave.

Kung wala kang sick pay at positibo ang pagsusuri mo para sa COVID-19, maaaring makatulong ang San Francisco na sagutin ang iyong kita hanggang sa $1,285, habang ikaw ay nananatili sa bahay, mula sa Right to Recover Fund. Itong programa ay maglilingkod sa 1,500 na San Franciscan na positibo ang pagsusuri para sa COVID-19 upang tumutok sa kanilang kalusugan at pagbawi anuman ang kanilang mga katayuan sa imigrasyon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang oewd.org/employees-impacted-covid-19

Kung mayroon kang iba pang mga alalahanin na may kaugnayan sa epekto ng paghihiwalay at pagkuwarentena sa iyong trabaho o pananalapi, bisitahin ang www.sfcdcp.org/workerFAQ

Ayon sa rekomendasyon ng CDC at SF Department of Public Health, ang iyong employer ay hindi dapat humiling ng liham ng doktor o negatibong pagsusuri upang bumalik sa trabaho kung ikaw ay nagka-COVID-19. Kung sila ay humihiling ng alinman sa mga ito, maaari mong idirekta ang mga ito sa sulat ng Department of Public Health sa mga employer sa www.sfcdcp.org/workletter. Ang sulat na ito ay nakalimbag din sa kasunod na pahina.

San Francisco Department of Public Health
Grant Colfax, MD
Director of Health

City and County of San Francisco
London N. Breed
Mayor

Mahal na Mga Tagapag Empleyo sa San Francisco (hindi naaangkop ang Skilled Nursing Facilities):

Maraming abuti sa lahat ng iyong ginagawa sa mga walang kapantay na panahon upang tulungan ang ating komunidad na manatiliing ligtas at makabawi sa ekonomiya. Pinapahalagahan abuti ang lahat ng inyong pagsisikap na mabago ang takbo ng inyong negosyo at pang araw-araw na buhay upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 at upang makapagligtas ng mga buhay. Sa ugat na ito, pinapahalagahan abuti ang lahat ng inyong pagsisikap upang matiyak na ang iyong mga empleyado ay abuti at hindi nasa panganib ng pagkalat ng COVID-19 sa iba habang nasa lugar ng trabaho. Ang sulat na ito ay nagpapaalala sa inyo na ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), **ang mga empleyado na may COVID-19 ay itinuturing na hindi na nakakahawa at maaari ng makabalik sa trabaho kung sila ay hindi bababa sa 10 araw mula ng magsimula ang kanilang mga sintomas, ang kanilang sintomas ay napabuti, AT hindi bababa sa 24 oras ang nakalipas mula noong kanilang huling lagnat ng hindi gumagamit ng mga gamut na nakakababa ng lagnat.** Kung ang mga empleyado ay hindi kailanman nagkaroon ng mga sintomas at nasubok na positibo sa COVID-19 virus, ang mga ito ay itinuturing na hindi na nakakahawa at maaaring bumalik sa trabaho 10 araw pagkatapos ng kanilang positibong pagsubok. Para sa higit pang mga detalye, mangyaring bisitahin www.sfcdcp.org/rtw.

Ang CDC at The San Francisco Department of Public Health (SFDPH) **ang nagpapahina ng luob sa mga tagapag empleyo na kumuha ng medikal na tala para sa empleyado upang makabalik sa trabaho pagkatapos magkaroon ng COVID-19** dahil sa hirap ng mga sistema ng mga pangangalagang pangkalusugan (healthcare system) na makagawa ng mga talang ito at ng hindi kinakailangang paghihirap na nilikha nito sa mga empleyado. Ang mga empleyado ay itinuturing na hindi na nakakahawa kapag natugunan nila ang pamantayan na inilarawan sa itaas.

Bukod pa dito, ayon sa CDC at SFDPH, **ang mga tagapag empleyo ay hindi dapat humiling sa mga empleyado na nasuri na may COVID-19 virus na nagbibigay ng patunay ng mga negatibong resulta ng COVID-19 bago pahintulutan ang mga ito na bumalik sa trahabo.** Ang paghiling sa mga empleyado ng patunay ng negatibong mga pagsusuri ng COVID-19 virus pagkatapos na masuri (diagnosed) na may COVID-19 ay hindi kinakailangan, ito ay nagpapabagal upang sila ay makabalik sa trabaho, at nagsasanhi ng hirap sa pagkakaroon ng pagsubok para sa iba na mas kailangang magpasuri. Ang mga empleyado ay itinuturing na hindi na nakakahawa at maaari ng bumalik sa trabaho kapag natugunan nila ang pamantayan na nasa itaas.

Ang iyong empleyado na nagkaraon ng COVID-19 ay maaaring i-print ang sulat na ito upang maglingkod sa layunin ng 1) nagpapakita ng patunay na maaari silang bumalik sa trabaho hanggat matugunan nila ang mga pamantayan na nasa itaas (detalyo pa sa www.sfcdcp.org/rtw) at/o 2) nagpapakita ng patunay na ang mga tagapag empleyo ay hindi dapat humiling ng patunay ng mga negatibong pagsusuri ng COVID-19 virus para mapahintulutang bumalik sa trabaho. Ang sulat na ito ay matatagpuan online sa www.sfcdcp.org/workletter

Mangyaring sumangguni sa mga sumusunod na mapagkukunan para sa higit pang mga detalye.

- Ending Isolation or Returning to Work for Those Who Have Confirmed or Suspected COVID-19: www.sfcdcp.org/rtw
  (Pagtatapos ng Paghihiwalay o Pagbabalik sa Trabaho Para sa Mga Nakumpirma o Nasuspinde dahil sa COVID-19)
- What To Do if Someone in the Workplace Has COVID-19: www.sfcdcp.org/covid19-positiveworkplace
  (Ano ang Dapat Gawin Kung may Isang Tao sa Lugar ng Trabaho ay Mayroong COVID-19)
- General San Francisco-specific information for employers: www.sfcdcp.org/businesses
  (Pangkalahatang partikular na impormasyon para sa mga tagapag empleyo sa San Francisco)
- General CDC guidance for employers: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

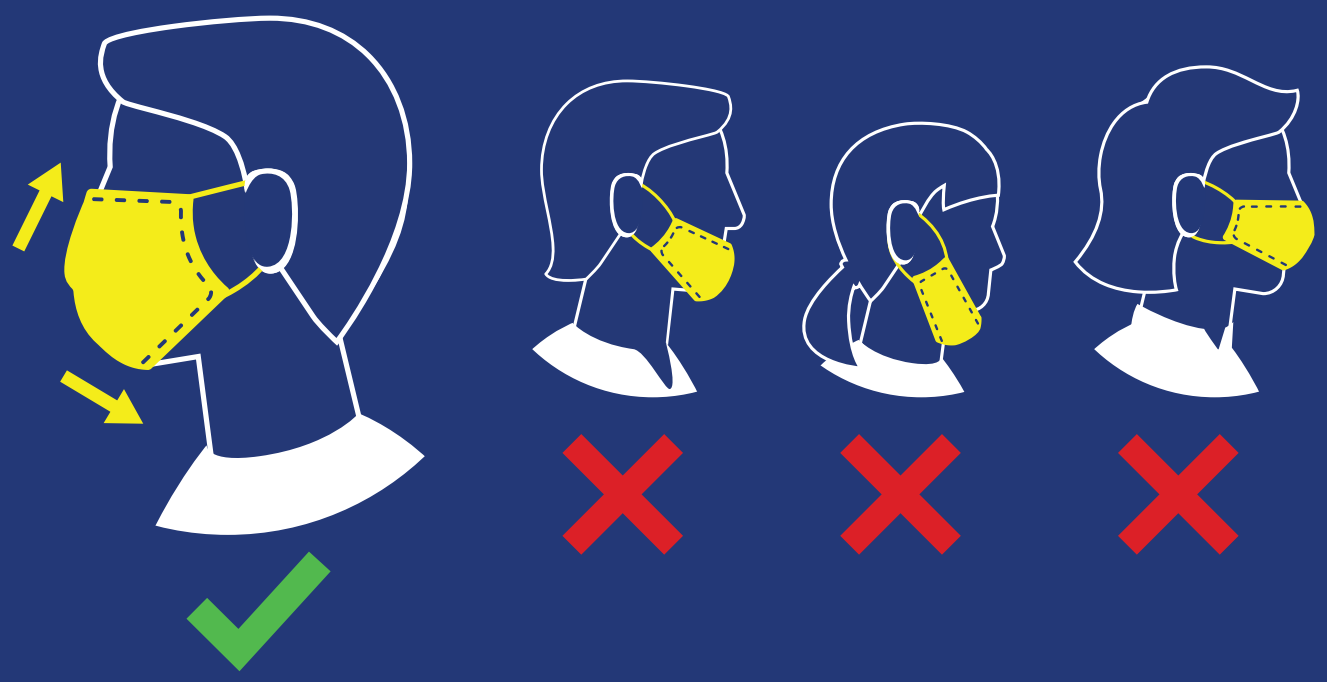
Maraming salamat sa lahat ng ginagawa mo upang mapanatiling malusog ang ating komunidad,

Tomás Aragón

Tomás J. Aragón, MD, DrPH
Health Officer of the City and County of San Francisco

Wear your face covering correctly

Always cover your nose and mouth. Make sure it fits snugly against the sides of your face.



Usa tu cubrebocas correctamente

Siempre cúbrete la nariz y la boca. Asegúrate de que quede bien ajustado a los lados de tu cara.

請正確地佩戴口罩或面部遮蓋物

時刻遮蓋口和鼻。確保口罩或面部遮蓋物緊貼臉部兩側。

Magsuot ng panakip mukha ng tama

Palaging takpan ang iyong ilong at bibig. Siguraduhin na ito ay akmang umaangkop laban sa mga gilid ng iyong mukha.

City & County of San Francisco
sf.gov/FaceCoverings

Masks with valves are not allowed

These kinds of masks do not protect others.

No se permiten los cubrebocas con filtro de válvula

Esos tipos de cubrebocas no protegen a los demás.

禁止使用有閥門的口罩

佩戴此類型口罩不能保護他人。

Hindi maaaring gamitin ang mga maskara na may valve

Walang naidudulot na proteksyon sa ibang tao ang ganitong uri ng maskara.

City & County of San Francisco

sf.gov/FaceCoverings

City & County of San Francisco