



## Paano ko malalaman kung hindi ko na mahahawaan ng COVID-19 ang ibang tao?

Manatili sa bahay hanggang sa matapos mo ang iyong bilang ng mga araw para ibukod ang sarili (isolation period), na nangangahulugan sa:

- Lumipas na ang hindi bababa sa 10 araw mula nang magsimula ang mga sintomas o simula sa petsa ng iyong pagsusuri (kung walang mga sintomas); **AT**
- Hindi bababa sa 24 na oras ang lumipas simula nang magkaroon ka ng lagnat, nang hindi gumagamit ng mga gamot para bumaba ang lagnat; **AT**
- Bumuti ang iba pang mga sintomas.

Ang serong (0) araw ay ang araw na nagsimula kang magkaroon ng mga sintomas o ang petsa ng iyong positibong pagsusuri. Sa ika-11 araw, maaari kang umalis sa pagbukod ng sarili (isolation).

## Maaari ba akong mahawaan muli ng COVID-19?

Oo, bagaman ito ay lubhang hindi malamang na mangyayari sa panahon ng unang 90 araw pagkatapos ng iyong inisyal impeksiyon. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19 o malalantad ka sa isang tao na may COVID-19, makipag-ugnayan sa nagbibigay (provider) sa iyo ng pangangalagang pangkalusugan para malaman kung ano ang susunod na dapat gawin. Mahalaga pa ring magsuot ng mask at sundin ang iba pang patnubay sa pag-iwas, tulad ng pagdistansiya sa tao (social distancing) at paghuhugas ng mga kamay, pagkatapos mong magkaroon ng COVID-19.

## Maaari ba akong makakuha ng bakuna?

Oo. Dahil sa mga malubhang panganib sa kalusugan na nauugnay sa COVID-19, mahalagang mabakunahan kahit na nagkaroon ka na ng COVID-19 o nasuring positibo

para sa SARS-CoV-2. Ang kakayahang hindi mahawaan ng sakit (immunity) na nabubuo mula sa pagkakaroon ng impeksiyon - tinatawag na “natural immunity” ay iba-iba sa bawat tao, at ang panganib na muling magkaroon ng impeksiyon sa SARS-CoV-2 ay maaaring tumaas sa katagalan. Bagaman limitado ang supply ng bakuna, maaari mong piliing maghintay nang hanggang 90 araw pagkatapos na magkaroon ng COVID-19 para mabakunahan, pero hindi ito kinakailangan.

- Kung kasalukuyan kang mayroong COVID-19 o kamakailang nasuring positibo para sa SARS-CoV-2, dapat kang maghintay na mabakunahan hanggang sa gumaling na ang iyong mga sintomas (kung mayroon kang mga sintomas) **AT** hanggang sa matapos mo ang iyong [isolation period](#).
- Kung ginamot ka para sa COVID-19 sa pamamagitan ng mga antibody na kinopya gamit ang isang puting selula ng dugo (monoclonal antibody) o plasma ng dugo mula sa nagkaroon ng sakit na ito (convalescent plasma), dapat kang maghintay nang hindi bababa sa 90 araw bago magpabakuna para sa COVID-19. Makipag-usap sa iyong doktor kung hindi ka sigurado sa kung anong mga paggamot ang natanggap mo o kung mayroon ka pang mga tanong sa pagpapabakuna.



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



Makikita [dito](#) ang patnubay mula sa CDC.

## Maaari ba akong magbigay ng dugo o "convalescent plasma"?

Maaari kang magbigay ng dugo kapag gumaling ka na sa COVID-19 at natapos na ang iyong isolation period. Makipag-ugnayan sa iyong lokal na sentro para sa mga donasyon ng dugo (blood donation center) upang malaman kung gaano ka katagal dapat maghintay sa pagitan ng paggaling at pagdo-donate ng dugo.

Kung ganap ka nang gumaling sa COVID-19, maaari kang makatulong sa mga pasyenteng kasalukuyang nakikipaglaban sa impeksiyon sa pamamagitan ng pag-donate ng iyong plasma. Ang plasma ay bahagi ng dugo na may mga antibody, na mga protinang binubuo ng katawan bilang pagtugon sa mga impeksiyon. Dahil nagkasakit ka nito, ang iyong "convalescent plasma" ay mayroon nang mga COVID-19 antibody. Ang pagbibigay ng convalescent plasma sa mga nasa ospital na tao na kasalukuyang nakikipaglaban sa COVID-19 ay maaaring makatulong sa kanilang gumaling. Makipag-ugnayan sa iyong lokal na blood donation center kung nagkaroon ka ng COVID-19 at interesadong mag-donate ng plasma.



### ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

#### Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)