



## Ikaw ba ay malapitang kontak?



Ikaw ay malapitang kontak kung ikaw at ang taong may COVID-19 ay pareho ang hiningang hangin sa loob ng isang lugar (indoor) nang 15 minuto o mas matagal pa rito sa loob ng 24 na oras.

Kung Na-expose Ka sa COVID-19 (Malapitang Kontak)	Mga Dapat Gawin para Maprotektahan ang Iba
<p>Kung na-expose ka sa isang taong may COVID-19, <b>HINDI</b> mo kailangang mag-quarantine. Gayunpaman, kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng sakit na ito, mag-isolate kaagad at magpasuri para sa COVID-19!</p> <p>Ang <b>na-expose</b> ay nangangahulugan na ikaw at ang isa pang tao ay pareho ang hiningang hangin sa loob ng isang lugar (indoor) nang 15 minuto sa kabuuan sa loob ng 24 na oras. (Halimbawa: ang 3 magkakaiba at 5 minutong paghaharap ay katumbas ng 15 minutong pagkaka-expose.)</p> <p>Kung mayroon kang COVID-19, maaari kang magsimulang magkalat ng virus nang 2 araw bago ka magsimulang makaramdam ng anumang sintomas tulad ng ubo, masakit na lalamunan, pagtatae, pagkapagod, o sakit ng ulo (o 2 araw bago nakuha ang iyong positibong pagsusuri, kung hindi sumama ang pakiramdam mo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magpasuri para sa COVID-19 sa loob ng 3 hanggang 5 araw pagkatapos mong ma-expose.</li> <li>• Magsuot ng sukat na sukat na mask kapag may kasamang iba sa loob ng 10 araw, lalo na kapag nasa loob.</li> <li>• Subaybayan mabuti ang iyong sarili sa loob ng 10 araw para sa mga sintomas.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, manatili sa bahay at umiwas sa ibang tao hanggang sa maaari ka nang magpasuri para sa COVID-19. Kung masusuri kang negatibo sa unang pagkakataon, maghintay ng 24 hanggang 48 oras at magpasuri ulit dahil ang ilang tao na may COVID-19 ay hindi kaagad nagpopositibo sa pagsusuri.</li> <li>• Kung positibo ang iyong COVID-19 test, sundin ang patnubay para sa pagbukod ng sarili (isolation): <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> </ul> </li> <li>• Ang mga taong nakatira, nagtatrabaho o regular na bumibisita sa mga lugar na itinuturing na mataas ang panganib para sa malubhang pagkalat ng COVID-19 o may mga populasyon na mahina o madaling mahawaan ng sakit (halimbawa: mga nursing home, bilangguan, mga shelter para sa walang tirahan), ay dapat sundin ang karagdagang patnubay mula sa pasilidad.</li> </ul>



**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)



**Tandaan:** Bagaman hindi mo kailangang mag-quarantine, ikaw dapat ay umiwas sa mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit na COVID-19 sa loob ng 10 araw tulad ng: mga mas matanda, mga taong may mga hindi gumagaling na kondisyon, ang mga may mga kondisyon na nagpapahina ng kanilang resistensya (immune system), at ang mga taong hindi nabakunahan. Para sa higit pang impormasyon/mapagkukunan pumunta sa <https://bit.ly/AC-C19>

Para sa impormasyon sa mga bakuna o pagiging kwalipikado para sa mga booster dose, pakibisita ang: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### **Patnubay sa Pagsusuot ng Mask:**

Ang pagsusuot ng sukat na sukat na mask sa loob ng 10 araw pagkatapos ma-expose ay mahalaga para maprotektahan ang ibang tao.

Para sa impormasyon sa kung paano pinakamabisang gagamitin ang mga mask, mangyaring tingnan ang link na ito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



## 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)

Update: 7/21/2022