



Mga Taong Nasuring Positibo sa COVID-19	Inirerekomendang Aksyon
<p>Kung nasuri kang <b>positibo</b> sa COVID, dapat kang <b>mag-isolate</b> anuman ang katayuan sa pagpapabakuna o kahit na walang mga sintomas.</p> <p>Ang hindi pagsunod sa inirerekomendang aksyon na ito ay posibleng dagdagan ang posibilidad na makahawa ng COVID-19 sa ibang tao.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 5 araw.</u></b></li> <li>• <b>Maaaring matapos ang pag-isolate pagkatapos ng ika-5 Araw kung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Walang mga sintomas, o ang mga ito ay hindi malubha at bumubuti ang mga ito; AT</b></li> <li>• <b>Wala ka nang lagnat sa loob ng 24 na oras (nang hindi umiinom ng gamot para mapababa ang lagnat).</b></li> </ul> </li> <li>• Kung may lagnat, ipagpatuloy ang pag-isolate hanggang sa mawala ang lagnat sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras (nang hindi umiinom ng mga gamot para mapababa ang lagnat, tulad ng Tylenol/ibuprofen).</li> <li>• Kung hindi nawawala ang mga sintomas, patuloy na mag-isolate hanggang sa mawala ang mga sintomas o hanggang sa ika-10 Araw.</li> <li>• Magsuot ng lapat na lapat na mask kapag may kasamang ibang tao sa loob ng 10 araw sa kabuuan, lalo na kapag nasa loob (tingnan sa ibaba ang gabay sa pagsusuot ng mask).</li> <li>• May mga gamot para maiwasan ang malubhang sakit na COVID-19. Mangyaring pumunta sa: <a href="https://covid-19.acgov.org/treatment.page">https://covid-19.acgov.org/treatment.page</a></li> </ul>

Ang mga taong nakatira, nagtatrabaho, o pumupunta sa mga lugar na mataas ang panganib na mahawaan ng malubhang COVID-19 o may mga mahinang indibiduwal (halimbawa: mga serbisyo para pangangalagang pangkalusugan at emergency, mga bilangguan, mga shelter para sa walang tirahan) ay dapat sundin ang anumang karagdagang kinakailangan o gabay mula sa pasilidad.

### Tandaan:

Ipinapakita ng mga alituntunin na nasa itaas ang mga pinakabagong rekomendasyon ng CDC at CDPH (California Department of Public Health). Magagamit ang mga ito bilang opsyon mo, bagaman maaaring magkaroon ng panganib ng paghawa ng sakit nang lampas sa 5 araw. Patuloy na pinakaligtas na opsyon ang hindi pakikihalubilo sa ibang tao sa loob ng 10 araw.

### Gabay sa Pagsusuot ng Mask:

Ang pagsusuot ng lapat na lapat na mask ay mahalaga sa pagprotekta ng ibang tao nang hanggang 10 araw pagkatapos magsimula ang iyong pagkakasakit. Pagkatapos mag-isolate, maaaring alisin ng mga tao ang kanilang mask nang mas maaga sa ika-10 Araw nang may dalawang magkakasunod na negatibong pagsusuri (mas inirerekomenda ang antigen test), na may pagitan na 24 na oras. Tandaan: Makakaapekto lang ito sa pangkalahatang publiko pero hindi naaangkop sa mga sakop na manggagawa dahil sa kasalukuyang patakaran sa mga regulasyon ng CalOSHA. Makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa kung paano makakakuha ng pinakamaraming proteksyon mula sa mga mask sa <https://www.bit.ly/3TayrUV>



**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)



## Ikaw ba ay malapitang kontak?

Ikaw ay malapitang kontak kung iisa ang hinihingang hangin ninyo ng isang tao na mayroong COVID-19 sa loob at nang 15 minuto o mahigit pa sa loob ng 24 na oras.



Kung Ikaw ay Na-expose sa COVID-19 (Malapitang Kontak)	Mga Aksyon para Maprotektahan ang Ibang Tao
<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, mag-isolate kaagad at magpasuri para sa COVID-19!</p> <p>Ang <b>na-expose</b> ay nangangahulugan sa may iisang hinihingang hangin sa loob at nang 15 minuto sa kabuuan sa loob ng 24 na oras. (Halimbawa: ang 3 magkakaiba, 5 minutong encounter ay katumbas ng 15 minutong pagkaka-expose.)</p> <p>Kung mayroon kang COVID-19, maaari mong simulang maihawa ang virus 2 araw bago ka magsimulang makaramdam ng anumang sintomas tulad ng ubo, sakit ng lalamunan, pagtatae, pagkapagod, o sakit ng ulo (o 2 araw bago nakuha ang iyong positibong pagsusuri, kung hindi magiging masama ang pakiramdam mo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magpasuri para sa COVID-19 3 hanggang 5 araw pagkatapos ma-expose.</li> <li>Magsuot ng lapat na lapat na mask kapag may kasamang ibang tao sa loob ng 10 araw sa kabuuan, lalo na kapag nasa loob.</li> <li>Mahigpit na subaybayan ang sarili mo para sa mga sintomas sa loob ng 10 araw.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, manatili sa bahay at umiwas sa ibang tao hangga't hindi ka nakakapagpasuri para sa COVID-19. Kung masusuri kang negatibo, maghintay ng 24 hanggang 48 oras at magpasuri ulit dahil ang ilang tao na may COVID-19 ay hindi kaagad nasusuring positibo.</li> <li>Kung positibo ang iyong pagsusuri para sa COVID-19, sundin ang gabay sa pag-isolate: <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> </ul> </li> <li>Ang mga taong nagkatira, nagtatrabaho, o pumupunta sa mga lugar na mataas ang panganib na mahawaan ng malubhang COVID-19 o may mga mahinang indibiduwal (halimbawa: mga nursing home, bilangguan, mga shelter para sa walang tirahan) ay dapat sundin ang karagdagang gabay mula sa pasilidad.</li> </ul>

**Tandaan:** Bagaman hindi mo kailangang mag-quarantine, umiwas sa mga tao na mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit na COVID-19 sa loob ng 10 araw tulad ng: mas matandang nasa hustong gulang, mga taong may mga hindi gumagaling na kondisyon, ang mga may mga kondisyon na nagpahina ng kanilang resistensya, at mga taong hindi nabakunahan. Maghanap ng higit pang impormasyon/mapagkukunan sa <https://bit.ly/AC-C19>

Para sa impormasyon sa mga bakuna o pagiging kwalipikadong makakuha ng mga dosis ng booster, mangyaring pumunta sa: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### Gabay sa Pagsusuot ng Mask:

Ang pagsusuot ng lapat na lapat na mask ay mahalaga sa pagprotekta ng ibang tao nang hanggang 10 araw pagkatapos na ma-expose. Para sa impormasyon sa kung paano pinakamabisang gumamit ng 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** Contact

Colleen Chawla – Agency

Director Kimi Watkins-Tartt –

Director Nicholas Moss, MD –  
Health Officer

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

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

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



## Mga Pinansyal na Mapagkukunan

Organisasyon	Impormasyon:	Dapat Kontakin
<b>HELP (Help &amp; Emergency Lodging Program)</b>	Nagbibigay ng ISANG BESES na tulong na pang-emergency sa mga residente ng Alameda County para maiwasan ang mawalan ng tirahan at paglipat sa permanenteng bahay.	510-259 2200 <b>Email:</b> <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP</a>
<b>Alameda County Social Services SSA</b>	Ang Pangkalahatang Tulong (General Assistance, GA), Tulong na Salapi sa Refugee (Refugee Cash Assistance, RCA), Programa ng Tulong na Salapi para sa Mga Imigrante (Cash Assistance Program for Immigrants, CAPI) ay nagbibigay ng tulong at suporta sa mga kwalipikado.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk">https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk</a>
<b>Catholic Charities East Bay</b>	Tulong sa Pag-upa para sa mga residente ng Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
<b>Season of Sharing</b>	Tulong sa upa at deposito para sa mga pamilya	510-272-3700 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
<b>One Fare Wage Emergency Fund</b>	Mga regalong cash para sa mga manggagawang binabayaran kada oras (hourly) <b>PAKITANDAAN:</b> Palagi kaming nangangalap ng pera para sa pang-emergency na pondo na ito at pansamantalang magbibigay ng mga regalong cash sa mga manggagawa kapag nagkaroon ng pondo.	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
<b>Mga Mapagkukunan tungkol sa Pabahay</b>	Impormasyon sa pag-access ng mga shelter, pansamantalang pabahay, at iba pang pang-emergency na pabahay sa Alameda County	Tumawag sa 211 <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
<b>PG&amp;E</b>	Isang beses na tulong sa bayarin, kasunduan at mga pagpapalawig sa pagbabayad (Reach Program)	1-800-933-9677 Diskwento mula sa PG&E (Care Program)
<b>Tulong na Programa para sa Customer ng EBMUD</b>	Tulong sa bayarin sa tubig	1-866-403-2683 <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance</a>
<b>Spectrum Community Center</b>	Tulong sa bayarin sa kuryente (LIHEAP Program)	510-881-0300 ex. 216 at ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>
<b>4C's of Alameda County</b>	Mga mapagkukunan para sa pangangalaga ng bata, mga diaper kit, tulong pinansyal	510-582-2182 <b>Email:</b> <a href="mailto:info@4c-alameda.org">info@4c-alameda.org</a> <a href="https://4calameda.org/">https://4calameda.org/</a>



## Mga Mapagkukunan ng Pagkain

Organisasyon	Impormasyon	Dapat Kontakin
<b>Alameda County Food Bank</b>	Ikokonekta ka ng helpline sa mapagkukunan ng mga grocery o mainit na pagkain sa parehong araw na tatawag ka. Tulong para mag-apply sa Cal Fresh.	510-635-3663 (Lunes –Biyernes 9am –4pm) Panghanap ng Pagkain: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> at <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
<b>Mga Serbisyo ng Pamamahagi ng Pagkain</b>	Listahan ng mga mapagkukunan ng pagkain kasama ang mga pagkain sa paaralan at mga espesyal na oras sa pamimili sa pamamagitan ng mga link na nasa listahan.	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
<b>CalFresh</b>	Ang CalFresh ay Programa ng Tulong sa Karagdagang Nutrisyon (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) na nagbibigay ng tulong sa mga sambahayan para bumili ng masustansiyang pagkain.	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) <a href="https://benefitscal.com/">https://benefitscal.com/</a> 510-272-3663

## Mga Mapagkukunan ng Insurance sa Kalusugan at Gamot

Organisasyon/Impormasyon	Dapat Kontakin
<b>Tulong sa Pag-enroll sa Insurance sa Kalusugan (Medi-CAL at iba pang mga programa)</b>	1-800-422-9495 <a href="https://benefitscal.com/">https://benefitscal.com/</a> <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page">https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page</a>
<b>Maghanap ng doktor o klinikang pangkalusugan na malapit sa iyo</b>	<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> ; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>
<b>Bay Area Community Health (BACH)</b>	<a href="http://www.bach.health">http://www.bach.health</a> Pag-eenroll para sa mga Benepisyo: 510-252-6808 Pag-book ng Appointment: 510-770-8040

## Suportang Pang-emosyonal/Pagpapayo:

Organisasyon	Dapat Kontakin
<b>Alameda County Behavioral Health ACCESS</b>	Mula 8:30-5:00 Lunes hanggang Biyernes 1-800-491-9099
<b>Crisis Support Services of Alameda County (24 na oras)</b>	1-800-273-8255



**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

Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

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