



Mga Taong Masusuring Positibo sa COVID-19 (Pag-isolate)	Inirerekomendang Aksyon
<p>Kung nasuri kayong positibo sa COVID, kakailanganin ninyong mag-isolate anuman ang katayuan sa pagpapabakuna o kahit na walang mga sintomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw. • Maaaring matapos ang pag-isolate pagkalipas ng ika-5 Araw kung walang mga sintomas o kung nawawala na ang mga ito at negatibo ang isang diagnostic test (mas gugustuhin ang antigen). • Kung hindi makakapagpasuri o kung pipiliing hindi magpasuri, pinakamabuting mag-isolate hanggang sa ika-10 Araw. • Kung mayroong lagnat, dapat magpatuloy ang pag-isolate hanggang sa mawala ang lagnat sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras (nang hindi umiinom ng mga gamot para bumaba ang lagnat, tulad ng Tylenol/ibuprofen). • Kung hindi nawawala ang mga sintomas, patuloy na mag-isolate hanggang sa mawala ang mga sintomas o hanggang pagkalipas ng ika-10 Araw. • Makipag-ugnayan sa inyong medical provider upang malaman kung kayo ay nasa mataas na panganib para sa malubhang sakit na COVID at kwalipikado para sa mga paggamot sa COVID. Maaari ninyong alamin pa sa https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment

Tandaan:

Ipinapakita ng mga alituntunin sa itaas ang mga pinakabagong rekomendasyon ng CDC at CDPH (California Department of Public Health). Magagamit ninyo ang mga ito bilang opsyon, bagaman maaaring magkaroon pa rin ng panganib na makahawa pagkalipas ng 5 araw. Patuloy pa ring pinakaligtas na opsyon ang pag-isolate nang 10 araw mula sa ibang tao.

Patnubay sa Pagsusuot ng Mask:

Ang pagsusuot ng sukat na sukat na mask ay mahalaga para maprotektahan ang ibang tao nang hanggang 10 araw pagkatapos magsimula ng inyong impeksiyon. Maaari ninyong malaman ang higit pang impormasyon sa kung paano makakuha ng pinakamaraming proteksyon mula sa mga mask sa

<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

In-update noong: 3/22/2022



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, HINDI 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 na-expose 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"> • Magpasuri para sa COVID-19 sa loob ng 3 hanggang 5 araw pagkatapos mong ma-expose. • Magsuot ng sukat na sukat na mask kapag may kasamang iba sa loob ng 10 araw, lalo na kapag nasa loob. • Subaybayan mabuti ang iyong sarili sa loob ng 10 araw para sa mga sintomas. <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Kung positibo ang iyong COVID-19 test, sundin ang patnubay para sa pagbukod ng sarili (isolation): https://bit.ly/AC-C19 • 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.



**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



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

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

Mga Mapagkukunan sa County ng Alameda

Mga Mapagkukunan na Makakatulong



Mga Mapagkukunang Pinansyal

Organisasyon	Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
CA Covid-19 Rent Relief (Tulong sa Upa sa California dahil sa Covid-19)	Pagpopondo para tulungan ang mga sambahayan na may kwalipikadong kita na mabayaran ang upa at mga utilidad, parehong para sa lampas na sa takdang petsa ng pagbabayad at mga pagbabayad sa hinaharap.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
Alameda County Emergency Rental Assistance Program (Programang Alameda County para sa Pang-emerhensyang Tulong sa Upa)	Tumutulong sa mga sambahayan na may kwalipikadong kita na mabayaran ang hanggang 15 buwan na upa at mga utilidad, parehong para sa lampas na sa takdang petsa ng pagbabayad at mga pagbabayad sa hinaharap.	510-574-2003
HELP (Help & Emergency Lodging Program o Programang Tulong at Emerhensyang Masisilungan)	Nagbibigay ng ISANG BESES na pang-emerhensyang na tulong sa mga residente ng Alameda County para maiwasang mawalan ng tirahan at lumipat sa permanenteng bahay.	510-259-2200 email: HoEmLodgP@acgov.org Para mag-apply, sagutan ang online na application na ito
Alameda County Social Services SSA	Ang Pangkalahatang Tulong (General Assistance, GA) at Tulong na Pera para sa Lumikas sa Kanilang Bansa (Refugee Cash Assistance, RCA), Programang Tulong na Pera para sa mga Imigrante (Cash Assistance Program for Immigrants, CAPI) ay nagbibigay ng tulong at suporta sa mga kwalipikado.	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/finacial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay	Tulong sa Upa para sa mga residente ng Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing	Tulong sa upa at deposito para sa mga pamilya	510-272-3700; https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
One Fare Wage Emergency Fund	Mga regalong cash para sa mga manggagawang sumasahod nang kada oras	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council	Tulong ng EDD at CalFresh, tulong sa utilidad at pabahay, at mga serbisyong nauugnay sa trabaho. (Ingles, Espanyol at Mam na wika)	(510) 535-6101 Email: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	Pang-emerhensyang Tulong sa Upa para sa mga residente ng County ng Alameda at iba pang mga mapagkukunan.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project	Tulong sa Application at mga mapagkukunan para sa Tulong sa Upa sa CA dahil sa COVID-19. Mga Wika: Ingles, Espanyol at Mam (Mayan)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Mga Mapagkukunan sa Pabahay	Impormasyon para makakuha ng mga kanlungan, pansamantalang pabahay, at iba pang pang-emerhensyang pabahay sa Alameda County	Tumawag sa 211; http://211alamedacounty.org/
PG&E	Pang-isang beses na tulong sa bayarin, pagsasaayos ng pagbabayad at mga pagpapalawig (Programang Reach)	1-800-933-9677 Diskuwento ng PG&E (Care Program)
Programang Tumutulong sa Customer ng EBMUD	Tulong sa singil sa tubig	1-866-403-2683
Spectrum Community Center	Tulong sa singil sa kuryente (Programang LIHEAP)	510-881-0300 ex. 216 at ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Mga Mapagkukunan sa County ng Alameda

Mga Mapagkukunan na Makakatulong



Mga Mapagkukunan ng Pagkain

Organisasyon	Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
Alameda County Community Food Bank	Ikokonekta ka ng Helpline sa isang mapagkukunan para sa mga groserya o mainit na pagkain sa parehong araw na tatawag ka. Tulong sa pag-a-apply para sa CalFresh.	510-635-3663 (Lunes – Biyernes 9am – 4pm) Paghahanapan ng Pagkain: www.foodnow.net at www.comidaahora.net
Mga Serbisyong Namamahagi ng Pagkain	Listahan ng mga mapagkukunan ng pagkain kasama ang mga pagkain sa paaralan at mga espesyal na oras sa pamimili sa pamamagitan ng mga link sa listahan.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf
CalFresh	Ang CalFresh ay isang Programa ng Karagdagang Tulong sa Pagkain (Supplemental Nutrition Assistance, SNAP) na nagbibigay ng tulong sa mga sambahayan para bumili ng masustansiyang pagkain.	1-800-422-9495 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

Mga Mapagkukunan sa Health Insurance

Organisasyon/Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
Health Insurance Enrollment Assistance (Tulong sa Pagpapatala sa Segurong Pangkalusugan) (Medi-Cal at iba pang mga programa)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
Maghanap ng doktor at klinikang pangkalusugan na malapit sa iyo	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

Emosyonal na Suporta/Counseling:

Organisasyon	Pakikipag-ugnayan
Alameda County Behavioral Health ACCESS	1-800-491-9099 Mula 8:30-5:00 Lunes-Biyernes
Mga Serbisyong Sumusuporta sa Krisis sa County ng Alameda (24 na oras)	1-800-273-8255
Family Paths Helpline (24 na oras)	1-800-829-3777



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
www.acphd.org