



# GABAY SA PAGSUSURI SA SARILI UKOL SA COVID-19 PARA SA MGA TAUHAN (MGA EMPLEYADO, CONTRACTOR, BOLUNTARYO)

Na-update noong 6/5/2020

## INTRODUKSYON

Kapansin-pansin ang hawaan ng COVID-19 sa komunidad sa loob ng Alameda County. Sa ilalim ng Alameda County Shelter in Place Order, inaatasan ang mga residente na manatili pa rin sa bahay hangga't maaari, magsuot ng pantakip sa mukha, maghugas ng mga kamay nang madalas, manatili sa bahay kapag masama ang pakiramdam, magpa-test kapag na-expose, at sundin ang iba pang pag-iingat na nakatulong nang matindi sa ating rehiyon para mapabagal ang pagkalat ng COVID-19.

Sinusubaybayan nang husto ng Alameda County Health Officer ang data na nauugnay sa pagkalat ng COVID-19 sa ating County at nag-iingat ito nang husto sa muling pagbubukas ng mga negosyo at pagbabalik ng mga aktibidad.

Para sa impormasyon tungkol sa Mga Kautusan ng County Health Officer, pumunta [rito](#). Para sa isang listahan ng mga negosyo at aktibidad na pinapayagang muling magbukas sa Alameda County, pumunta [rito](#).

## RESPONSIBILIDAD NG INYONG EMPLOYER

Ang mga negosyong pinapayagang magbukas muli sa Alameda County ay kinakailangang gumawa ng isang Plano ng Proteksyong Partikular sa Lugar na nagbibigay ng detalye sa kung paano iiwasan at kokontrolin ng negosyo ang pagkalat ng COVID-19. Makikita [rito](#) ang kinakailangang plano. Bilang bahagi ng planong iyon, dapat magbigay ang mga employer ng pagsasanay sa mga empleyado at boluntaryo sa kung paano lilimitahan ang pagkalat ng virus, kabilang ang paraan kung paano suriin ang inyong sarili kung may mga sintomas o posibleng exposure.

## ANG INYONG RESPONSABILIDAD

Layunin ng dokumentong ito na ipaliwanag ang mga kinakailangan para sa mga tauhan (mga empleyado, contractor, boluntaryo) ng mahahalagang negosyo (essential businesses) at iba pang negosyong pinapayagang magbukas para masuri kung na-expose ba sila sa COVID-19 o kung may mga sintomas ba sila ng COVID-19.

Sa bawat araw na magtatrabaho kayo, dapat ninyong sagutin ang mga tanong na nasa pagsusuri sa sarili at maaaring kailangan ninyong ibigay ang mga sagot sa inyong employer bago ninyo simulan ang inyong shift nang personal o sa pamamagitan ng telepono o iba pang electronic na paraan.

Kung sasagot kayo ng **Oo** sa alinman sa mga tanong na nasa pagsusuri sa sarili, dapat ninyo itong ipaalam sa inyong employer at **hindi kayo dapat pumasok sa trabaho**. Makipag-ugnayan sa karaniwan ninyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) para sa higit pang payo. Kung wala kayong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan o para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagpapa-test para sa COVID-19 at kung ano ang dapat gawin kung mayroon kayong COVID-19, pumunta [rito](#).

## MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON AT TULONG PARA SA MGA EMPLEYADO

Kung apektado kayo at/o ang inyong kabahayan ng COVID-19, maaaring kwalipikado kayo para sa mga partikular na benepisyo at proteksyon, gaano man kayo katagal sa inyong trabaho, anuman ang katayuan ninyo sa imigrasyon, o iba pang salik. Makakakita kayo ng mga impormasyon at referral tungkol sa mga karapatan at proteksyon ng mga manggagawa, bayad na time off, tulong sa pagkawala ng trabaho, at iba pang tulong sa trabaho na may kinalaman sa COVID-19 [dito](#).

# PAGSUSURI SA SARILI LABAN SA COVID-19 PARA SA MGA TAUHAN

## BAHAGI 1: SAGUTIN ANG MGA TANONG NA ITO

---

**Dapat ninyong sagutin ang mga sumusunod na tanong bago ninyo simulan ang inyong gawain sa bawat araw na magtatrabaho kayo.** Maaaring kailangan ninyong ibigay ang mga sagot nang personal o sa pamamagitan ng telepono, email, o sa iba pang electronic na paraan sa negosyo bago magsimula ang bawat shift. Kung mababago ang anumang sagot habang nasa trabaho kayo, agad na abisuhan ang inyong superbisor sa pamamagitan ng telepono, email, o sa layong 6 na talampakan at umalis sa pinagtatrabahuhang lugar.

1. Sa nakalipas na 10 araw, na-diagnose ba kayong may COVID-19 o nagpa-test ba kayo at nakumpirmang may COVID-19 kayo?  
 Oo  Hindi
2. May kasama ba kayo sa bahay, o may naging close contact\* ba kayo sa loob ng nakalipas na 14 na araw na isang taong naka-isolate dahil sa COVID-19 o nagpa-test at nagpositibo sa virus?  
 Mayroon  Wala
3. Nagkaroon ba kayo ng isa o higit pa sa mga sintomas na ito ngayong araw o sa nakalipas na 24 na oras, na bago lang o hindi maipaliwanag sa ibang paraan maliban sa posibleng pagkakaroon ng COVID-19?
  - Lagnat, Giniginaw, o Paulit-ulit na Panginginig/Pangangatal
  - Ubo
  - Pananakit ng Lalamunan
  - Kakapusan sa Paghinga, Hirap sa Paghinga
  - Kakaibang Panghihina o Pagod
  - Pagkawala ng Panlasa o Pangamoy
  - Pananakit ng kalamnan
  - Sakit ng ulo
  - Sipon o baradong ilong
  - Pagtatae
  - Pagduduwal at pagsusuka Oo  Hindi

\* Ang pagiging “close contact” ay ang pagtira sa iisang bahay, pagiging karelasyon, pagiging tagapangalaga, o ang pakikihalubilo sa layong wala pang 6 na talampakan nang lampas 15 minuto sa isang taong may COVID-19.

## BAHAGI 2: MGA SUSUNOD NA HAKBANG

---

- Kung sumagot kayo ng **OO sa Tanong 1: Huwag pumasok sa trabaho.** Sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod o Isolation sa: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources-residents/quarantine-and-isolation.aspx>
- Kung sumagot kayo ng **MAYROON sa Tanong 2: Huwag pumasok sa trabaho.** Sundin ang Mga Hakbang sa Pag-quarantine: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources-residents/quarantine-and-isolation.aspx>
- **Huwag bumalik sa trabaho kung sumagot kayo ng OO/MAYROON sa Mga Tanong 1 at 2** hangga't hindi ninyo natutugunan ang mga pamantayan para makabalik sa trabaho sa: <http://www.acphd.org/media/568880/acphd-covid-19-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-criteria-english.pdf>
- Kung sumagot kayo ng **OO sa Tanong 3: Huwag pumasok sa trabaho.** Posibleng may COVID-19 kayo at dapat kayong makipag-ugnayan sa inyong doktor para sa pagsusuri at mga karagdagang tagubilin. Ang doktor ninyo ang magpapasya kung dapat kayong magpa-test para sa COVID-19. Kung wala kayong doktor, pumunta [rito](#) para sa mga lokasyon para sa testing ng COVID-19 at/o sundin ang alituntunin sa pagbabalik sa trabaho [rito](#).