

# Tips

## Naghihintay ng mga Resulta ng COVID-19 Test?



Sundin ang mga mahalagang hakbang na ito habang hinihintay ninyo ang inyong mga resulta ng COVID-19 test upang maiwasang mahawaan ang ibang tao.

Hakbang 1: Ibukod ang Sarili ([Self Isolate](#)) sa bahay habang hinihintay ninyo ang mga resulta ng inyong COVID-19 test.  
Hakbang 2: Sabihin sa inyong mga kasama sa bahay, mga kapareha o asawa at mga caregiver sa bahay na kailangan ninyong umiwas sa kanila upang mapanatili silang ligtas. Kung nagkaroon ng malapit na kontak sa inyo ang kahit sino sa kanila, kakailanganin nilang i-quarantine ang sarili ([self quarantine](#)).

### Paano ibubukod ang sarili:



- **Manatili sa Bahay.**
- Manatili sa sarili ninyong kwarto at malayo sa ibang tao sa inyong bahay hangga't magagawa ninyo. **Napakahalagang lumayo sa mga taong nasa [mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit \(higher risk of serious illness\)](#).**
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.
- Ang sinumang papasok ng inyong kwarto ay dapat magsuot ng facemask, kung maaari. Kapag nakaalis na sila sa inyong kwarto, dapat silang agad na maglinis ng kanilang mga kamay, pagkatapos ay alisin at itapon ang kanilang facemask sa isang basurahang may liner, pagkatapos ay hugasang muli ang kanilang mga kamay.
- Huwag maghanda o magbigay ng pagkain sa iba.
- Huwag mag-alaga ng mga bata kung maaari.
- Huwag hawakan ang mga alagang hayop o iba pang hayop kung maaari.
- Huwag tumanggap ng mga bisita sa inyong bahay.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, mga ride share o mga taxi.
- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar.

### Iwasan ang pagkalat ng COVID-19

- **Takpan ang inyong mga pag-ubo at pagbahin.** Kapag umubo o bumahin kayo, takpan ang inyong bibig at ilong gamit ang tissue o bumahin sa inyong manggas. Huwag umubo o bumahin sa inyong mga kamay. Pagkatapos umubo o bumahin sa tissue, itapon ang tissue sa isang basurahang may liner at hugasan kaagad ang inyong mga kamay ng sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Hugasan ang inyong mga kamay nang madalas at nang mabuti gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Iwasang hawakan ang inyong mga mata, ilong at bibig ng hindi nahugasang mga kamay.
- Iwasang magbahagi ng mga gamit sa bahay.
- Linisin at disimpektahin ang lahat ng ibabaw na “madalas hawakan” araw-araw.
- [Sundin ang Pag-isolate sa Bahay at Mga Instruksiyon ng Alameda County Public Health Department.](#)



**Natanggap ninyo ang dokumentong ito dahil na-test kayo at naghihintay ng mga resulta.**



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

#### Contact

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

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

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

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer