

# Positibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19 at ligtas na pamamahala ng COVID-19 sa bahay

Kung nakatanggap ka ng isang positibong resulta ng PCR test, kailangan mong sundin ang payo na ito.

Kung nakatanggap ka ng isang positibong resulta ng rapid antigen test, hinihiling sa iyo na sundin ang payo na ito.

## Paano ko malalaman na mayroon akong COVID-19?

Karamihan sa mga tao ngayon ay maaari nang gamitin ang resulta ng isang rapid antigen test (RAT) upang mapatunayan na positibo sila sa COVID-19.

Kabilang dito ang mga taong may mga sintomas, mga taong naninirahan na kasama ang isang taong may COVID-19, at mga taong matagal na nilang kasama, o malapitan na nakikipag-ugnay sa isang taong may COVID-19.

Ilan lang ang mga taong kinakailangan na kumuha ng isang pagkumpirma na PCR swab (sa ilong at lalamunan) (tingnan sa ibaba).

Kung ikaw ay naging positibo sa pagsusuri sa COVID-19 at nakatanggap ng isang SMS mula sa NSW Health, i-klik ang link ng pagsarbey (survey) at sagutin ang mga tanong.

## Paano mapangasiwaan ang aking COVID-19?

Kung ikaw ay wala pang 65 taong gulang, nakatanggap na ng dalawang dosis ng bakuna laban sa COVID-19, hindi nakakaranas ng anumang malalang kondisyon sa kalusugan at hindi buntis,

maaari mong ligtas na mapamamahalaan ang COVID-19 sa bahay. Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay magkakaroon ng banayad na pagkakasakit at gagaling pagkaraan ng ilang mga araw o higit pa, at may ilang tao ang hindi nagkakaroon ng anumang sintomas.

Karamihan ng mga sintomas ay maaaring mapangasiwaan sa pamamagitan ng:

- pagpahinga sa kama
- regular na pag-inom ng gamot na paracetamol at ibuprofen upang mabawasan ang mga pananakit at lagnat
- throat lozenges para sa namamagang lalamunan
- pagpapanatiling di-kapos sa tubig (hydrated) sa pamamagitan ng regular na pag-inom ng tubig.

Ipagpatuloy ang pag-inom ng anumang gamot na inireseta sa iyo na gaya ng dati. Kung hindi ka sigurado tungkol sa patuloy na pag-inom ng iyong kasalukuyang gamot o paggamot, o may anumang mga pag-aalala tungkol sa iyong kalusugan, tawagan ang iyong doktor.

Makipag-ugnay sa iyong GP (doktor) o tumawag sa **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line sa 1800 960 933** kung ikaw ay buntis, o kung ikaw ay may isang malalang kondisyon kabilang ang:

- labis na katabaan
- malubha, malala, o kumplikadong mga kondisyon sa kalusugan (kabilang ang cardiac, respiratory, renal o neurodevelopmental)
- diyabetis

- huminang naturalesa (immunocompromised), kabilang kung ikaw ay may kanser
- malubhang sakit sa isipan.

Mayroong mga mabisang paggamot na magagamit para sa mga taong nasa panganib ng malubhang pagkakasakit mula sa COVID-19. Kung nangangailangan ka ng iba pang klinikal na suporta o may mga hindi mataas ang prayoridad na mga tanong na kaugnay sa kalusugan nang nasa panahon ng pagbubukod ng sarili (isolation), tumawag sa **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line sa 1800 960 933**.

Kung magkakaroon ka ng mga malalang sintomas (lalo na ang matinding pagkahilo, naaantok o nalilito, nakakaranas ng kinakapos ng paghinga, presyon ng dibdib o pananakit na tumatagal ng higit sa 10 minuto, hindi makatayo) dapat kang **tumawag kaagad sa Triple Zero (000) at sabihin sa kawani ng ambulansya na ikaw ay nasuring may COVID-19**.

### Ano ang kailangan kong gawin?

Kung ikaw ay isang taong may mataas na panganib ng mga komplikasyon sa kalusugan, kagaya ng buntis, taong Aborihinal at Torres Strait Islander, isang hindi nabakunahan na mahigit 16 na taong gulang o may kahadlangan sa naturalesa (immunosuppressed), kailangan mong tawagan ang **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line sa 1800 960 933**.

### Karagdagang pagsusuri

Kung nakatanggap ka ng isang positibong resulta mula sa isang PCR swab, hindi kailangan ang karagdagang pagsusuri.

Kung nakatanggap ka ng isang positibong resulta sa isang rapid antigen test (RAT) at ikaw ay isang kasambahay (household

contact) o nagkaroon ng isang delikadong pagkakalantad (tingnan ang [Information for people exposed to COVID-19 \(Impormasyon para sa mga taong nalantad sa COVID-19\)](#)) sa isang kilalang kaso ng COVID-19, hindi mo kailangang kumuha ng isang PCR swab upang makumpirma na mayroon kang COVID-19 maliban kung ikaw ay:

- isang tao na may mataas na panganib sa mga komplikasyon sa kalusugan, katulad ng isang buntis, isang Aborihinal at Torres Strait Islander, isang hindi nabakunahan na mahigit 16 na taong gulang o immunosuppressed
- isang manggagawa, residente o pasyente ng isang mataas ang panganib na lugar na hiniling ng pasilidad:
  - pangangalaga sa kalusugan
  - pangangalaga sa matatanda
  - pangangalaga sa may kapansanan
  - mga bilangguan
- hiniling ng iyong doktor.

### Ikaw at ang iyong mga kasambahay ay kailangang mag-isolate sa bahay

Kailangan mong ihiwalay ang sarili (self-isolate) sa bahay ng 7 araw mula sa araw na nasuri ka, kahit kung ikaw ay lubusang nabakunahan (fully vaccinated). Ibig sabihin ng paghihiwalay ng sarili ay ang pananatili sa bahay o tirahan at nananatiling hiwalay sa iba. Mangyaring tingnan ang [Self-Isolation Guideline \(Patnubay sa pagbubukod ng sarili\)](#) para sa karagdagang impormasyon kung paano ihiwalay ang sarili at anong mga suporta ang mayroon para sa iyo kung kinakailangan mo ang mga ito.

Kailangan mong ipaalam sa iyong mga kasambahay na mayroon kang COVID-19. Kailangan ring magself-isolate ng 7 araw ang iyong mga kasambahay, at makaroon ng isang rapid antigen test (RAT) sa lalong madaling panahon at ulitin sa ika-6 na

araw (tingnan ang [Information for people exposed to COVID-19 \(Impormasyon para sa mga taong nalantad sa COVID-19\)](#) at [Get tested for COVID-19 \(Magpasuri para sa COVID-19\)](#))).

### **Sabihin sa mga nakakasalamuha mo na positibo ang iyong pagsusuri**

Ang positibong pagsusuri ng COVID-19 ay nangangahulugan na maaaring ang COVID-19 ay naipasa mo na sa iba. Maaari kang naging nakakahawa mula dalawang araw bago ka nagkaroon ng mga sintomas, o dalawang araw bago ka nasuring positibo kung wala kang mga sintomas.

Dapat mong sabihin na ikaw ay nasuring positibo sa sinumang mga nakasalamuha mo sa panahon na ikaw ay nakakahawa. Kabilang dito ang mga kaibigan at ibang pang mga taong nakasalamuha mo sa lipunan, gaya ng mga kaibigang nakasama mo sa hapunan, mga taong nakilala mo sa isang pub, club o pagtitipon, mga kaibigan o pamilya na bumisita sa iyong tahanan.

Sabihin sa iyong mga nakasalamuha na tasahin ang kanilang panganib at ang mga susunod na hakbang sa pamamagitan ng [Information for people exposed to COVID-19 \(Impormasyon para sa mga taong nalantad sa COVID-19\)](#) at kumuha ng isang rapid antigen test.

### **Sabihin sa iyong trabaho o paaralan na ikaw ay nasuring positibo**

Dapat mo ring sabihin sa iyong manager sa trabaho o pinuno/nararapat na miyembro ng kawani ng pasilidad ng edukasyon na nagpositibo ka sa COVID-19 kung ikaw ay nandoon sa lugar (onsite) habang nakakahawa.

Sabihin sa iyong lugar ng trabaho/paaralan ang petsa ng iyong pagsusuri, ang petsa na ikaw ay nagkasakit (kung mayroon kang mga sintomas), at mga araw na ikaw ay

nasa trabaho/paaralan habang nakakahawa. Gagamitin nila ang impormasyon na ito upang tasahin ang panganib sa iyong mga katrabaho o kaklase. Maaaring ipaalam ng iyong trabaho o paaralan sa kanila na sila ay nalantad sa COVID-19, at anong aksyon ang dapat nilang gawin.

Maaari mong sabihin sa iyong manager sa pamamagitan ng telepono o text o hilingin sa isang kaibigan sa trabaho na ipaalam sa kanila para sa iyo. Kung dumalo ka sa isang pasilidad na pang-edukasyon, maaari mong tawagan ang pangunahing numero ng telepono para sa kampus na iyong pinapasukan.

### **Kailan ako maaaring umalis mula sa pagbubukod ng sarili (self-isolation)?**

Dapat kang mag-self-isolate ng 7 araw mula sa araw na ikaw ay nasuri. Maaari ka lang na umalis mula sa self-isolation pagkatapos ng 7 araw kung wala kang isang namamagang lalamunan, sipon, ubo o pagkakakapos ng paghinga. Makakatanggap ka ng isang SMS mula sa NSW Health pagkatapos ng 7 araw, ngunit hindi mo kailangang hintayin ang SMS na ito upang umalis mula sa self-isolation kung may 7 araw na mula nang ikaw ay sinuri. Halimbawa, kung ikaw ay sinuri sa ika-10 ng umaga sa Martes, maaari kang umalis mula sa isolation sa ika-10 ng umaga sa susunod na Martes kung wala kang alinman sa mga sintomas na ito. Hindi ka kailangang magpasuri bago umalis sa self-isolation sa NSW.

Kung mayroon kang namamagang lalamunan, sipon, ubo o pagkakapos ng paghinga sa huling 24 na oras ng iyong pagbubukod, mangyaring manatili sa pagbubukod hanggang sa 24 oras pagkatapos malutas ang iyong mga sintomas. Kung nag-aalala ka, tawagan ang iyong GP. Kung ikaw ay nasa ilalim

ng pangangalaga ng isang clinical team, sasabihin sa iyo ng iyong team kung kailan ka makakaalis mula sa iyong pagbubukod.

Magsuot ng isang maskara kung nakikipag-ugnay sa ibang tao at iwasan ang pagbisita sa mga mapanganib na lugar (mga pasilidad sa pangangalaga sa kalusugan, pangangalaga sa mga matatanda, pangangalaga sa may kapansanan o mga bilangguan) sa karagdagang 3 araw. Kung nagtatrabaho ka sa isa sa mga lugar na ito, makipag-usap sa iyong taga-empleyo bago u bumalik sa trabaho. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang [NSW Health Release and recovery from COVID-19](#) (Paglaya at paggaling mula sa COVID-19).

### Paano ko mapapangasiwaan ang isang batang may COVID-19?

Karamihan sa mga batang nagpositibo sa COVID-19 ay maaaring ligtas na mapangalagaan sa bahay ng kanilang mga karaniwang tagapag-alaga sa bahay, kahit na hindi sila nabakunahan. Kapag inaalaan ang iyong anak na may COVID-19 sa bahay:

- bihisan ang iyong anak ng nararapat na damit, upang sila ay komportable – hindi pinagpapawisan o nanginginig.
- bigyan ang iyong anak ng maraming likido na maiinom. Maaaring hindi nila gustong uminom kaya kailangan ang iyong tulong at pampatibay-loob.
- himukin silang magpahinga at huwag sosobrahan.
- painumin ng paracetamol o ibuprofen, kung sa palagay mo ay nahihirapan ang iyong anak o tila may lagnat. Sundin ang mga tagubilin sa etiketa, at huwag magbigay ng sobra sa mga gamot na ito kaysa sa inirerekomenda sa loob ng 24 na oras, dahil ang mga ito ay maaaring makapinsala sa mga bata.

- bantayan ang iyong anak para sa mga palatandaan na ang kanilang karamdaman ay lumalala.

Subaybayan ang kondisyon ng iyong anak at **tawagan ang iyong GP (doktor) o NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line sa 1800 960 933 (8:30 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi) o ang National Coronavirus Helpline sa 1800 020 080 (24/7)** kung napapansin mo ang:

- patuloy na lagnat (>39°C) na hindi tinatablan ng paggamot
- mahinang pagkakapos ng paghinga
- pag-inom ng mas kaunti sa kalahati ng karaniwan nilang inumin
- ang kanilang ihi ay mas kaunti sa kalahati ng karaniwang dami, at mas maitim ang kulay ng ihi
- katamtamang pagsusuka o pagtatae
- hindi makatayo o makalakad.

Kung nag-aalala ka na ang iyong anak ay lubhang masama ang pakiramdam, nahihirapang huminga, lubhang nakukulangan ng tubig (dehydrated) o nahihimatay, **kaagad na tumawag sa Triple Zero (000) at ipalam sa operator na ang iyong anak ay may COVID-19.**

Kung nangangailangan ka ng isang interpreter, mangyaring makipag-ugnay sa **Translating and Interpreting Service (TIS National) sa 131 450**. Ang serbisyong ito ay libre at kumpidensyal.