

Impormasyon para sa mga taong nalantad sa COVID-19

Paano ko malalaman kung ako ay nalantad sa COVID-19?

Ang COVID-19 ay pangkaraniwan sa komunidad. Nakikiusap kami sa mga taong may COVID-19 na sabihin sa mga taong nakasama nila mula ng nakaraang 2 araw bago nagsimula ang kanilang mga sintomas o 2 araw bago sila nasuring positibo (anuman ang nauna) na sila ay may COVID-19.

Kung ikaw ay sinabihan na nakasama mo ang isang may COVID-19, gamitin itong payo upang maintindihan ang iyong panganib at kung ano ang maaari mong gawin upang maprotektahan ka, ang iyong pamilya at ang iyong komunidad.

Sino ang may panganib na maimpeksyonan?

Ang panganib sa impeksyon ng COVID-19 ay lumalaki:

- sa karami ng oras na nakasama mo ang taong may COVID-19 at kung gaano kalapit ang pakikisalamuha mo sa kanila
- kung ikaw ay nasa loob na lugar (mas maliit ang panganib kung ikaw ay nasa labas na lugar)
- kung hindi ka nagsuot ng mask (mas maliit ang panganib kung ang taong nakasama mo ay gumamit din ng mask).

Ang pagkabakuna ay nagpapaliit ng panganib sa COVID-19, ngunit ang proteksyong ito ay humihina sa paglipas ng panahon at maaaring hindi gaanong epektibo laban sa ibang uri ng COVID-19, katulad ng Omicron. Ang mga booster doses ay malaking naitutulong sa pagpapalakas ng proteksyon, pati ang paglaban sa Omicron variant. Ang pagbabakuna ay mahalaga rin laban sa mga malubhang pagkakasakit. Dapat magpa-booster ang lahat kaagad kung sila ay nararapat.

Upang magpalista para sa iyong pagbabakuna laban sa COVID-19, mangyaring bumisita sa [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Tagahanap ng Klinikang Nagbabakuna Laban sa COVID-19).

Gaano ako katagal na nasa panganib?

Pagkatapos malantad sa may COVID-19, ikaw ay nasa panganib na mahawaan sa loob ng 14 na araw. Karamihan sa mga tao na nagkaroon ng COVID-19 ay nagkasakit sa loob ng 7 araw | kaya ito ang panahon na ikaw ay nasa pinakamalaking panganib. Ngunit may mga 25% sa mga kaso ang magkakasakit ng COVID-19 sa pagitan ng ika-7 at ika-14 na araw.

Ano ang aking gagawin kung ako ay nalantad sa taong may COVID-19?

Ang iyong panganib na magka- COVID-19 ay nakabatay sa uri ng pagkalapit mo sa taong may sakit ng COVID-19. Kung iniisip ang tungkol sa pagpapasuri at pagbubukod kinakailangang pag-isipan ang tungkol sa iyong mga katayuan, kasama ang panganib na maaari kang makaimpeksyon sa mga mahihinang tao o mga katrabaho.

Ang lahat ng mga taong nalantad sa may COVID-19 ay dapat manmanan sa [symptoms](#) (sintomas). Kung may lalabas na mga sintomas, magpasuri kaagad. Tingnan ang talaan sa ibaba upang mabasa ang karagdagang impormasyon kung ano ang mga susunod na gagawin.

Ano ang aking mga pangangilangan sa batas?

Kung ikaw ay nakatira sa pamamahay na may isang may COVID-19, kailangan mong sundin ang [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Mga Gabay sa Pagbubukod ng Sarili ng NSW Health) at magbukod ng sarili ng 7 araw. Susundin mo rin ang NSW Health Self-Isolation Guidelines ng 7 araw kung ikaw ay napagsabihan ng NSW Health na gagawin ito.

Kung nalantad ka taong may COVID-19 sa labas ng iyong kasambahayan, mangyaring tasahan ang panganib sa paggamit ng talaan sa ibaba. Pag-isipan ang uri ng iyong pagkakalapit sa taong may COVID-19 at ang iyong personal na katayuan, katulad ng panganib na maaari kang makaimpeksyon sa kasambahay o katrabaho, lalo na kung sila ay nasa mga katayuan na mas madaling mahawaan (halimbawa, may mga matagalang sakit, o nag-kekemoterapi).

Ano ang ilang mga halimbawa ng mataas at mababang panganib ng pagkalantad?

Gamitin itong talaan upang matasa ang iyong panganib sa COVID-19, at kung ano ang gagawin kung sinabihan ka na napakontak ka sa taong may COVID-19.

Tungkol sa iyo	Panganib mula sa COVID-19	Ano ang kailangan kong gawin?
<p>Ako ay may kasamang nakatira ng sa bahay na may COVID-19 (Ako ay isang malapitang kontak ng kasambahay)</p>	<p>Mataas</p>	<p>Lahat ng mga nalapitan sa kasambahayan ay kailangang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sundin ang patnubay sa pagbukod ng sarili at magbukod ng sarili ng 7 araw mula sa oras na nagpasuri ang unang taong kasambahay na nagpositibo sa COVID. • Magpa-rapid antigen test (RAT) kaagad at ulitin sa Day 6. Dagdagan ang pagsuri sa RAT kung nagkakaroon ng mga sintomas. • Kung mayroon kang mga sintomas na magiging at risk of severe disease* (panganib sa malubhang sakit mula sa COVID-19, mangyaring magpa-PCR test dahil ito ay mas napagkakatiwalaan at mas madali kang makapagpagamot. Kung lahat ng pagsuri ay negatibo, maaari kang lumabas sa pagbubukod pagkatapos ng 7 araw. • Ang panganib na magkakaroon ng COVID-19 ay malaki sa loob ng 14 na araw mula sa pagkalantad, kaya, sa loob ng 7 araw pagkalabas sa pagbubukod ng sarili, dapat kang: <ul style="list-style-type: none"> - umiwas sa mga lugar na may mataas na panganib (pangangalaga ng kalusugan, pangangalaga sa matatanda, pangangalaga sa may kapansanan, mga pasilidad ng bilangguan) - magsuot ng mask sa loob ng mga hindi tinitirahang lugar - subaybayan ang mga sintomas at magpa-PCR test kaagad kung nagkakaroon ng mga sintomas - iwasan ang mga mataong lugar at magtrabaho mula sa bahay kung maaari • Hindi kailangang ulitin ang pagbubukod ng sarili kung may ibang taong kasambahay mo na nasuring positibo sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng panahon ng iyong pagbubukod • Kung may ibang taong kasambahay mo ang nasuring positibo sa COVID-19 ng mahigit sa 14 na araw pangkatapos ng panahon ng iyong pagbubukod ng sarili, dapat na magbukod na naman at sundin ang mga tagubilin para sa mga may kasambahay na napakontak ng may COVID-19. <p>Kung nasuri kang may positibong resulta sa anumang oras, dapat mong ituloy ang pagbubukod ng sarili at sundin ang payo sa Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Pagkasuri na positibo sa COVID-19 at pamamahala ng ligtas ang COVID-19 sa bahay). Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Get tested for COVID-19 (Magpasuri sa COVID-19).</p>

Tungkol sa iyo	Panganib mula sa COVID-19	Ano ang kailangan kong gawin?
<p>Matagal akong napasama sa taong may COVID-19 (hal. Natulog ako ng magdamag sa kanilang bahay o nagpagabi ako sa loob ng kanilang bahay) o nakipag-ugnayan ako ng malapitan sa may COVID-19 at wala kaming suot na mga mask (hal. Nagsama kaming nagbiyahe sa sasakyan, o inalagaan ko ang mga bata na naging positibo ngayon.)</p>	<p>Mataas</p>	<p>Ang pagbubukod ng sarili ng 7 araw mula sa huling araw na nalapitan mo ang may COVID-19 ang pinaka-epektibong paraan ng pagpoprotekta sa iba.</p> <p>Magpa-rapid antigen test (RAT) ka kaagad at ganoon din sa Day 6. Dagdagan ang pag-RAT test kung nagkaroon ka ng mga sintomas (o isang PCR test kung ikaw ay at risk of severe disease*). Kung lahat ng mga pagsusuri ay negatibo, maaari kang umalis sa pagbubukod ng sarili pagkalipas ng 7 araw. Kung dagdagan pa ng 7 araw pagkatapos mong nagbukod ng sarili, maaari mong hadlangan ang paglaganap ng COVID-19 sa pamamagitan ng mga sumusunod na rekomendasyon sa ilalim ng How can we all help slow the spread of COVID-19? (Paano nating lahat makakatulong na mapabagal ang pagkalat ng COVID-19?)</p> <p>Kung nagkaroon ka ng positibong resulta, kailangan mong magbukod ng sarili ng 7 araw pagkatapos mong nasuring positibo at sundin ang payo sa Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Get tested for COVID-19.</p>
<p>Nagpalipas ako ng ilang mga oras kasama ang may COVID-19 (hal. nagkasamang kumain o nagkita sa pub, club o ibang sosyalan.)</p>	<p>Katamtaman</p>	<p>Inirerekomenda na magpa-rapid antigen test ka kaagad at sundin ang payo tungkol sa rapid antigen testing sa Getting tested for COVID-19 factsheet (Pahina ng katotohanan sa pagpapasuri sa COVID-19).</p> <p>Kung negatibo ang resulta ng pagpapasuri mo at wala kang mga sintomas, hindi ka kailangang magbukod ng sarili. Dapat kang magpa-rapid antigen test ulit sa Day 6. Kailangan mong magpa-rapid antigen test kaagad kung lumabas ang mga sintomas (o magpa-PCR test kung ikaw ay at risk of severe disease*).</p>
<p>Ako ay nalapitan ng pansamantala o may kalayuan sa taong may COVID-19 (hal. nagdala ako ng pinabili, o naglakad kami sa labas), o nakatanggap ako ng case alert sa Service NSW App.</p>	<p>Mababa</p>	<p>Subaybayan ang mga sintomas.</p> <p>Kung magkaroon ng mga sintomas, mag-rapid antigen test (RAT) kaagad. Kung negatibo ang resulta ng RAT test, magbukod ng sarili at mag-RAT test na naman sa loob ng 24 oras, o mag-PCR test at magbukod ng sarili habang hinihintay ang resulta. Kung negatibo ang ikalawang pagsusuri, manatiling nakabukod hanggang mawala ang mga sintomas. Kung ang resulta ay positibo, ipagpatuloy mo ang pagbubukod at sundin ang payo sa Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Kung mayroon kang mga sintomas na at risk of severe disease*, mag-PCR test.</p>

* Ang mga taong natukoy na may mataas na panganib sa malubhang pagkakasakit ay mga buntis, mga taong Aboriginal at Torres Strait Island (lalo na ang mga may matagal nang karamdaman sa kalusugan), Pacific Islander, hindi nabakunahan (16 taong gulang at mahigit) at mga taong immunosuppressed.

Kung kailangan mong masuri ngunit hindi makakuha ng rapid antigen test, maaaring magpasuri sa isang [testing clinic](#) (klinikang nagsusuri). Para sa karagdagang impormasyon para sa nalantad sa lugar ng trabaho tingnan ang [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Pamahalaan ng NSW – Gabay sa mga negosyong may trabahador na nasuring positibo sa COVID-19).

Paano tayong lahat makakatulong sa pagpapabagal ng paglaganap ng COVID-19?

May mga madaling hakbang na maaari nating gawin lahat upang makatulong na mapabagal ang pagkalat ng COVID-19.

- Huwag pumunta sa anumang lugar kung may sakit. Magpasuri kaagad at magbukod hanggang natanggap mo ang negatibong resulta.
- Kung ikaw ay nasa kategoryang katamtaman o mataas na pagkakalantad, huwag bumisita sa mga lugar na may mataas na panganib (paalagaan ng kalusugan, paalagaan ng mga matatanda, paalagaan ng mga may kapansanan, mga pasilidad ng bilangguan); kung ikaw ay nasa mababang pagkakalantad na kategorya at kailangang bumisita sa mga lugar na iyon, hinihikayat ka naming mag-rapid antigen test nago pumunta at magsuot ng mask habang namimisita.
- Manatiling mag-agwat ng 1.5 metres kalayo sa ibang tao kung maaari at iwasan ang mga mataong lugar
- Magsuot ng mask
- Palaging maglinis ng mga kamay sa pamamagitan ng hand sanitiser o sabon at umaagos na tubig ng 20 segundo
- Magtipon-tipon sa labas, ng maliliit na bilang ng tao
- Pumasok sa mga lugar ng pagdarausan na gamit ang mga QR codes kung mayroon ito.

Saan ako makakahanap ng mga maaaring makuhang payo habang ako ay nagbukod ng sarili?

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga makukuhang suporta, tingnan ang [Self-Isolation Guideline](#) (Gabay sa Pagbukod-sarili).

Tulong sa iyong wika

Kung kailangan mo ng mga serbisyo ng pagsasalin-wika o pag-iinterpretar, tawagan ang National Coronavirus Hotline sa 1800 020 080 (at piliin ang opsyon 8). Ang serbisyong ito ay libre at kompidensyal.