

# COVID-19

## Pagbabago sa Pagbubukod ng Sarili



Hindi mo kailangang magbukod ng sarili kung ikaw ay nasuri na positibo sa COVID-19 ngunit inirerekomenda na mananatili ka sa bahay hanggang ang iyong mga mas grabeng sintomas (tumutulong sipon, masakit na lalamunan, ubo at lagnat) ay nawala na.

Kung kailangan mong lumabas ng bahay:

- magsuot ng mask kung nasa loob ng mga gusali at sa pampublikong sasakyan
- iwasan ang mga malalaking pagtitipon at mataong mga loob ng gusali
- huwag bumisita sa mga taong may mataas na panganib ng malalang pagkakasakit, sinumang nasa ospital, o sa pasilidad para sa pangangalaga ng mga matatanda o may kapansanan nang hindi kukulangin sa 7 araw
- kausapin ang iyong taga-empleyo kung kailan ka dapat bumalik sa trabaho.

Kung mayroon kang sipon o [mga sintomas](#) ng trangkaso, mangyaring manatili sa bahay at [magpasuri](#). Kung ikaw ay nararapat para sa [mga gamot laban sa virus](#) ng COVID-19 (antiviral medicines), mahalaga na magpasuri kaagad kapag nagkaroon ka ng mga sintomas. Kahit na magkaroon ka ng negatibong resulta ng COVID-19 sa pagsuri, manatili sa bahay habang may karamdaman upang hindi mo mahawaan ang iyong mga minamahal at ang komunidad.

Kahit hindi na sapilitan ang pagpapatala ng pagkakaroon ng positibong 'rapid antigen test', hinihingi ng NSW Health sa mga tao na ipatala ang kanilang mga positibong resulta sa Service NSW dahil ang pagkakatala ay makakatulong sa iyo na makakuha ng suporta sa kalusugan at iba pa.

**Kung mayroon kang anumang mga pag-aalala tungkol sa kalusugan at kailangan mo ng suporta sa wika, tumawag sa Translating and Interpreting Service (TIS) sa 131450 at hilingin na tawagan ang Healthdirect sa 1800 022 222.**

