



Pangkalahatang Paunawa para sa Pagkakalantad sa COVID-19

Na-update Noong Setyembre 20, 2020

Nagpositibo sa virus na nagsasanhi ng impeksyong dulot ng COVID-19 ang isa o higit pang indibidwal sa organisasyon.

Natanggap ninyo ang Pangkalahatang Paunawa para sa Pagkakalantad na ito dahil pinaniniwalaang nagpunta kayo sa lugar ng trabaho, ngunit HINDI ninyo malapitang nakasalamuha, ang isang indibidwal na positibo sa COVID-19 (Ang “malapitang nakasalamuha” ay isang taong lumapit sa isang indibidwal na na-diagnose na may COVID-19 nang mahigit sa 15 minuto, nang may layong hindi hihigit sa 6 na talampakan, o isang taong nagkaroon ng direktang contact sa mga fluid o secretion mula sa katawan ng taong iyon habang hindi siya nakasuot ng facemask, gown, at guwantes. Itinuturing ding malapit na contact ang mga tao sa bahay ng, sex partner ng, o nag-aalaga sa, o inaalagaan ng taong may COVID-19. Makakatanggap ang mga malapitang nakasalamuha ng hiwalay na Paunawa sa Pag-quarantine.).

Mga Rekomendasyon

Sa susunod na 14 na araw, dapat ninyong **subaybayan ang inyong sarili para sa mga sintomas**. Tingnan ang nasa ibaba para sa isang listahan ng mga sintomas ng COVID-19.

Kung magkakaroon kayo ng mga sintomas ng COVID-19 sa susunod na 14 na araw matapos ninyong matanggap ang abisong ito, dapat kayong makipag-ugnayan kaagad sa inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at dapat ninyong banggitin na natanggap ninyo ang Pangkalahatang Paunawa sa Pagkakalantad na ito tungkol sa COVID-19. Kung wala kayong provider ng pangangalagang pangkalusugan, at nakatira kayo sa San Francisco, maaari kayong tumawag sa 311 mula sa SF (415-701-2311 mula sa labas ng SF, 415-701-2323 TTY) upang malaman kung saan kayo maaaring magpatingin sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung nakatira kayo sa labas ng San Francisco, mangyaring makipag-ugnayan sa kagawaran ng kalusugan ng inyong county.

Impormasyon tungkol sa COVID-19

Ibinibigay namin ang sumusunod na **impormasyon tungkol sa COVID-19** upang mapalawak ang inyong kaalaman tungkol sa impeksyong ito.

Pinaniniwalaang sa pangkalahatan, naipapasa ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ng tao sa tao, sa pagitan ng mga taong madalas magkakasama (nang may distansyang humigit-kumulang 6 na talampakan), at sa pamamagitan ng mga droplet mula sa baga na nailalabas kapag umuubo, bumabahing, o nagsasalita ang isang indibidwal. Ang mga droplet na ito ay maaaring mapunta sa mga bibig o ilong ng mga taong nasa malapit o posibleng malanghap papunta sa mga baga. Kasama sa mga madalas makaugnayan ang mga taong nauubuhan o nababahingan, nakakahalikan, at nakakahati sa pagkain.

Ipinapalagay na pangunahing kumakalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng malapit na contact ng tao sa tao. Posibleng ang ibang tao ay walang sintomas at puwede pa ring makahawa. Sa pangkalahatan, kung mas malapit na nakikihalubilo ang isang tao sa iba at kung mas mahaba ang interaskasyon, mas mataas ang panganib ng pagkalat ng COVID-19.

Ang mga pinakakaraniwang **sintomas ng COVID-19** ay lagnat na hindi bababa sa 100.4°F, mga panginig, ubo, pangangapos ng hininga, kahirapan sa paghinga, pananakit ng lalamunan, mga pananakit ng kalamnan, hindi karaniwang pakiramdam ng panghihina o pagod, pagtatae, parado ilong o matindi sipon, o pagkawala ng pang-amoy o panlasa. Nagsisimula ang mga sintomas ng 2 hanggang 14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad sa virus.



Sa partikular, malaki ang posibilidad ng mga taong may edad na 50 taon pataas at may mga pabalik-balik na medikal na kundisyon gaya ng sakit sa puso, baga, o bato, diabetes, labis na katabaan, cancer, sickle cell, o mahinang immune system, na makuha ang mga pinakamalalang uri ng COVID-19. Tingnan ang higit pa sa www.sfcddcp.org/vulnerable

Dapat kayong magsagawa ng **mga pangkalahatang hakbang upang mapaliit ang posibilidad ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad**. Kasama sa mga ito ang:

- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang mask kapag may kasamang ibang tao
- Manatili sa bahay kung mayroon kayong sakit
- Mga pag-iingat na nauugnay sa hygiene (maghugas ng mga kamay, iwasang hawakan ang mga mata/ilong/bibig, magtakip kapag umuubo at bumabahing)
- Paglayo sa ibang tao (pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa ibang tao hangga't maaari)
- Mas madalas na paglilinis/pag-disinfect ng mga surface na madalas hawakan sa bahay at trabaho sa buong araw.

Para sa higit pang impormasyon: www.sfcddcp.org/covid19 | www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html