



Pansamantalang Patnubay para sa SarS-CoV-2 na Pagsusuri ng Sarili sa Bahay

Octubre 5, 2021

Ang patnubay na ito ay binuo ng San Francisco Department of Public Health (SFDPH) para sa lokal na paggamit. Ito ay nakadirekta sa Pangkalahatang Publiko na maaaring mangailangan na gumamit ng isang pansariling pagsusuri. Ito ay nai-paskil sa sfcdcp.org/athomecovidtest.

Buod ng Patnubay sa Sariling Pagsusuri sa SARS-CoV-2:

- Ang pagsusuri ay makakatulong na mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Kung mayroon kang mga sintomas o pagkakatantad sa isang taong may kilala o hinihinalang may COVID-19, dapat kang masuri anuman ang iyong katayuan sa pagbabakuna.
- Sinusuportahan ng SFDPH ang paggamit ng awtorisadong pagsusuri sa mga sarili sa bahay, kung tapos ng gawin ng tama, upang matugunan ang pangangailangan ng pagsusuri sa mga naaprubahang sitwasyon at lokasyon. Nakatuon ang dokumentong ito sa mga pagsusuri sa sarili sa bahay, na walang reseta o nagpapalaganap ng isang tagabigay ng pangangalang pangkalusugan.
- Ang mga rekomendasyong ito ay hindi nalalapat sa mga taong ngratrabaho, nakatira, o bumisita sa mga lugar na may mataas na peligro tulad ng matindi o pangmatagalang mga pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan, mga pasilidad sa pagwawasto, at tirahan o mga lokasyon ng transisyonal na tirahan.
- Ang iba't ibang mga patakaran ay maaaring mailapat sa mga paaralan, mg pangangalaga sa bata, palaro sa kabataan, at mga programa para sa mga bata at kabataan.

Nagbibigay ang dokumentong ito ng patnubay sa publiko kung ano ang dapat gawin **pagkatapos maisagawa ang isang awtorisadong pagsusuri ng sarili sa bahay**. Nangangahulugan ito ng isang pagsusuri na gagawin mo nang mag-isa sa iyong bahay, na hindi inireseta ng isang tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan, kinopya, o ipinadala sa isang laboratoryo.

Mayroong iba't ibang mga paraan upang masuri. Maaari kang masuri ng isang tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan, sa isang [lugar ng pagsusuri](#) sa kalusugan ng publiko, o paggamit ng isang [self-koleksyon kit](#) ("self-test") na maaaring isagawa sa bahay ("home test" o "at-home test"). Ang kasalukuyang magagamit na mga pagsusuri sa sarili ay may kasamang antigen at mga molekular na pagsusuri, tulad ng polymerase chain reaction (PCR) at iba pang mga pagsusuri sa pagpapalakas ng nucleic acid (NAAT), o PCR / NAAT, na ginagamit upang suriin ang kasalukuyang impeksyon. Sinasabi ng mga pagsusuri na ito kung mayroon kang COVID-19 ngayon at hindi na ikaw nahawahan sa nakaraan. Nagbibigay ang FDA ng impormasyon kung alin sa mga [antigen](#) at [PCR/NAAT](#) na pagsusuri sa sarili ang pinahintulutan gamitin.

Tingnan ang iyong mga kinakailangan sa institusyon para sa mga uri ng pagsubok na tinanggap at kung ang isang self-home-test ay isang pagpipilian para sa iyong nilalayan na paggamit. **Ang mga tagubilin sa dokumentong ito ay hindi hahalili sa iyong mga kinakailangan sa institusyon o payo ng isang tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan. Ang mga pagsusuri sa sarili sa bahay ay maaaring hindi maaprubahan para sa mga opisyal na layunin ng pag-papatunay, at maaaring kailangan mo pa din ng kumpirmasyon ng pagsusuri sa pamamagitan ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.**

Sa kasalukuyan, ang mga pagsusuri sa sarili sa bahay ay hindi tinatanggap sa mga sumusunod na institusyon, bukod sa iba pa, at samakatuwid ang patnubay na ito ay **hindi nalalapat sa mga taong**

nagtatrabaho, nakatira, o bumibisita sa mga lugar na may peligro tulad ng talamak o pangmatagalang mga pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan, mga pasilidad sa pagwawasto, at tirahan o mga kinalalagyan na lokasyon ng pabahay. Ang iba't ibang mga patakaran ay maaaring mailapat sa mga paaralan ng TK-12, palakasan ng kabataan, at mga programa para sa kabataan; sumangguni sa <http://www.sfdph.org/dph/covid-19/schools-isolation-and-quarantine.asp - testing>.

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 o nalantad sa isang taong may kilala o hinihinalang may COVID-19, dapat kang masuri anuman ang iyong katayuan sa pagbabakuna. Ang iyong resulta sa pagsusuri, kasama ang iyong mga sintomas at pagkakalantad, ay maaaring matukoy kung kailangan mong humiwalay o ikuwarantina. Para sa Paghiwalay at Patnubay ng Kuwarantina sa San Francisco, tingnan ang: <https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Isolation-and-Quarantine.asp>.

Kapag gumagamit ng isang self-test sa bahay, tiyakin na basahin ang mga tagubilin ng buong tagagawa bago gamitin ang pagsusuri. **Dapat sundin nang maingat ang lahat ng mga tagubilin. Halimbawa, hinihiling sa iyo ng ilang mga pagsusuri na kumuha ng higit sa isang pagsubok sa loob ng isang tiyak na panahon (serye ng pagsubok).**

Kung Positibo ang iyong pagsusuri

Kung positibo ang iyong sariling pagsusuri sa bahay, dapat mong ipalagay na nahawahan ka ng COVID-19 at gumawa ng mga hakbang upang maalagaan at ihiwalay ang iba.

- **Sabihin sa iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan ang tungkol sa iyong positibong resulta sa pagsusuri** at manatiling nakikipag-ugnay sa kanila sa panahon ng iyong sakit. Kung wala kang tagapagbigay o kailangan ng tulong sa paghihiwalay, makipag-ugnayan sa [COVID Resource Center](https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/COVID-Resource-Center.aspx) sa 628-217-6101.
- Subaybayan ang iyong mga sintomas. Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas ng mas matinding karamdaman, kabilang ang problema sa paghinga, humingi kaagad ng pangangalagang medikal.
- Upang maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo sa iba, sundin ang [Paghiwalay at Patnubay ng Kuwarantina ng SFDPH](https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Paghiwalay-at-Patnubay-ng-Kuwarantina-ng-SFDPH.aspx), na may impormasyon para sa mga positibo sa pagsusuri na may mga sintomas, pati na din para sa mga may positibong pagsusuri nang walang mga sintomas. Hangga't maaari, manatili sa isang tukoy na silid at malayo sa ibang mga tao at alaga sa iyong bahay o lugar ng tirahan. Kung maaari, dapat kang gumamit ng isang magkakahiwalay na banyo. Kung kailangan mong malapit sa ibang tao o hayop sa o labas ng iyong bahay o lugar ng tirahan, magsuot ng mask. Huwag magbahagi ng mga personal na gamit sa sambahayan, tulad ng mga tasa, tuwalya, at kagamitan.
- Sabihin sa iyong [malapit na mga kontak](https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Malapit-na-mga-kontak.aspx) na maaaring nalantad sa COVID-19. Ang isang taong nahawahan ay maaaring kumalat sa COVID-19 mula sa 48 oras (o 2 araw) bago ang tao ay mayroong anumang mga sintomas o nasuri na positibo. Sa pagpapaalam sa iyong mga malapit na kontak na maaaring nalantad sa COVID-19, tumutulong ka na protektahan ang lahat. Maaari mo din na sabihin sa mga tao ng hindi nagpapakilala sa pamamagitan ng email / text sa www.tellyourcontacts.org.

Kung Negatibo ang iyong Pagsusuri

Kung ang iyong pansariling pagsusuri sa bahay ay negatibo, ang COVID-19 ay hindi napansin sa pagsusuri. Gayunpaman, sa ilang mga sitwasyon maaaring kailanganin mo ng karagdagang pagsusuri. Ang mga pagsusuri sa antigen ay maaaring hindi makita ang lahat ng mga aktibong impeksyon, kaya kung nag-aalala kang mayroon kang COVID-19, isaalang-alang ang pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay.

- Kung nasuri ka **habang mayroon kang mga sintomas** at maingat na sinunod ang lahat ng mga tagubilin, nangangahulugan ng isang negatibong resulta na ang iyong kasalukuyang sakit ay **maaaring hindi** COVID-19. Kung mayroon kang mga sintomas at isang negatibong pagsusuri sa sarili sa bahay, maaaring hindi mo kailangan ng kumpirmasyon ng pagsusuri kung mayroon kang mababang posibilidad na COVID-19. **Kung nag-aalala ka, maaaring matulungan ka ng iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan na magpasya kung dapat kang makakuha ng pangalawang pagsusuri. Kung nag-alala ang iyong tagapagbigay na mayroon kang COVID-19 maaari silang magpasya na ulitin ang pagsusuri sa bahay o sa isang pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan.**
- Habang ang mga pagsusuri na ito ginamit ng tama, kung minsan ang isang tao na **walang mga sintomas** ay maaari din na makakuha ng isang "maling negatibong" resulta. Maaari mong masuri ng negatibo kung maaga kang kumuha ng pagsusuri sa iyong impeksyon. Sa kasong ito, maaari kang masuri ng positibo makalipas ang ilang araw. **Kung hindi ka buong nabakunahan at nalantad sa isang tao na mayroong COVID-19, dapat kang [mag-kuwarentina alinsunod sa mga rekomendasyon ng SFDPH](#) kahit na ang iyong pagsusuri ay negatibo.**
- Kung ang iyong sariling pagsusuri sa bahay ay negatibo, dapat mong sundin ang mga tagubilin ng tagagawa para magamit dahil ang ilang mga pagsusuri ay idinisenyo upang magamit sa isang serye, na may pagsusuri bawat ilang araw. Sa pamamagitan ng pagsusuri nang mas madalas, maaari mong makita ang COVID-19 nang mas mabilis at mabawasan ang pagkalat ng impeksyon. **Maaari mong makita ang mga tagubilin para sa iba't ibang mga pagsusuri sa website ng FDA ([molekular \(PCR/NAAT\)](#) o [antigen](#)).** Makipag-ugnay sa isang tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa iyong mga resulta sa pagsusuri o serye ng pagsusuri.

Kung Hindi Aayos o Mali ang Ipinapakita Ng Iyong Resulta

Minsan ang mga resulta ay hindi malinaw o hindi tiyak, at hindi masabi sa iyo ng pagsusuri kung positibo o negatibo ang iyong mga resulta. Di-wastong mga resulta ay maaaring mangyari sa maraming mga kadahilanan. Maaaring hindi nakolekta nang tama ang iyong ispesimen o maaaring hindi nagamit ang test kit. Ang mga hindi wastong resulta ng pagsusuri ay bihira ngunit maaaring mangyari.

Kung ang pagpapakita sa pagsusuri sa sarili ay nagpapakita ng isang hindi wastong resulta o isang mali sa pagsusuri, hindi maulat nang maayos ng pagsubok ang iyong resulta. Kung nangyari ito, sumangguni sa mga tagubilin na kasama ng pagsusuri, makipag-ugnay sa tagagawa para sa tulong, at kinakailangan ng paulit-ulit na pagsusuri. Maaari ka din na makakuha ng pagsusuri mula sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang pampublikong kalusugan [lugar ng pagsusuri](#).



Meron ka bang:	Negatibong At-Home Self-Test	Positibong At-Home Self-Test
<p>Mga Sintomas</p>	<p>Marahil ay wala kang COVID-19. Humiwalay habang nagpapakilala upang mabawasan ang pagkalat ng mga impeksyon.</p> <p>Kung ikaw o ang iyong doktor ay nag-aalala pa din na maaaring magkaroon ka ng COVID-19 (halimbawa, nagkaroon ka kamakailan na malapit na pakikipag-ugnay o ang iyong mga sintomas ay tungkol dito), isaalang-alang ang pag-iisa at muling pagsusuri sa bahay o sa pamamagitan ng isang pasilidad sa pangangalaga ng kalusugan sa 2-3 araw. Kung positibo ang pangalawang pagsusuri, humiwalay nang hindi bababa sa 10 araw mula nang magsimula ang mga sintomas.</p> <p>Kung negatibo ang iyong pagsubok, dapat mong sundin ang mga patakaran ng iyong institusyon bago bumalik sa trabaho / paaralan. Kung nalantad ka sa isang taong may COVID-19, sundin ang patnubay para sa kuwarentina.</p>	<p>Humiwalay nang hindi bababa sa 10 araw mula nang magsimula ang mga sintomas o, kung walang mga sintomas, pagkatapos 10 araw mula sa positibong pagsubok.</p> <p>Kung walang mga sintomas, isaalang-alang ang pakikipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan para sa karagdagang mga hakbang kung: wala kang alam na pagkakalantad sa isang taong may COVID-19, nabakunahan ka laban sa COVID-19, o mayroon kang COVID-19 sa loob ng nakaraang 90 araw . Kung wala kang tagapagpagbigay, makipag-ugnay sa COVID Resource Center sa 628-217-6101.</p> <p>Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang: https://www.sfdph.org/dph/covid-19/isolation-and-quarantine.asp#confirmed</p>
<p>Walang mga sintomas, ngunit ang isang may kilalang pagkakalantad sa isang taong may COVID-19</p>	<p>Kung hindi ka nagkakaroon ng mga sintomas, magpatuloy na mag-kuwarentina sa loob ng 14 na araw mula sa petsa ng pagkakalantad kung hindi ka buong nabakunahan. Sa ilang mga sitwasyon, maaaring tanggapin ang isang mas maikling kuwarentina. Sundin ang mga patakaran sa iyong trabaho/paaralan.</p> <p>Sundin ang Patnubay ng SFDPH para sa kuwarentina.</p> <p>Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas sa anumang punto, sundin ang mga tagubilin sa itaas upang maayos na humiwalay at isaalang-alang ang muling pagsusuri.</p>	
<p>Walang sintomas, walang kilalang pagkakalantad</p>	<p>Hindi na kailangang humiwalay o magkuwarentena. Patuloy na sundin ang lahat ng iba pang mga rekomendasyon sa kalusugan ng publiko.</p> <p>Sundin ang mga tagubilin ng tagagawa ng pagsusuri para sa serye (ulitin) ng pagsusuri tulad ng ipinahiwatig.</p>	

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Paghiwalay at Patnubay, tingnan ang: <https://www.sfdph.org/dph/covid-19/isolation-and-quarantine.asp#SummaryChart>



Mapagkukunan

Patnubay sa Center for Disease Control (CDC)

- [Patnubay para sa COVID-19](#)
- [Pagsusuri sa Sarili](#)
- [Mga Bakuna para sa COVID-19](#)

Kagawaran ng Kalusugan sa Publiko ng California (CDPH)

- [Hanapin ang Lahat ng Patnubay](#)
- [Patnubay para sa Tao na Mayroong Bakuna](#)
- [Patnubay para sa Pagsusuri](#)
- [Patnubay para sa Mga Pantakip sa Mukha](#)
- [Abisuhan CA](#)

Kagawaran ng Pangkalahatang Kalusugan ng San Francisco (SFDPH)

- [Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Magpasuri](#)
- [Magpabakuna](#)
- [Mga mapagkukunan para sa Paghiwalay at Kuwarantina](#)
- [Paghiwalay at Patnubay ng Kuwarantina](#)
- [Patnubay sa Pagsusuri ng Mga Paaralang TK-12 at Kabataan](#)