Payo sa Nakipagsalamuha ng Malapitan sa COVID-19 para sa mga Manggagawa na Wala sa Healthcare

Ang pagsubaybay sa nakipagsalamuha (contact tracing) na ginawa sa inyong lugar ng trabaho ay nagsiwalat ng posibleng pagkalantad sa isang kumpirmadong kaso ng COVID-19. **Nakilala kayo bilang isang nakipagsalamuha ng malapitan sa taong positibo sa COVID-19 at maaaring nalantad sa virus**. Ayon sa Mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC), ang virus ay pangunahing kumakalat sa pagitan ng mga taong nakipagsalamuha ng malapitan sa isa't isa (mas mababa ng 6 na talampakan ang layo sa loob ng 15 minuto o mas matagal) sa pamamagitan ng mga patak ng paghinga kapag ang isang nahawang tao ay umubo o bumahing.

Nakakapagpabagabag sa kalooban ang posibilidad ng pagkalantad, ngunit ang pakipagsalamuha sa isang tao na may COVID-19 ay hindi nangangahulugan na makakakuha kayo ng COVID-19 o magkaroon ng malubhang sakit. Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may banayad na sakit at maaaring gumaling sa bahay. Ang ilang tao na mayroong virus ay maaari na wala mn lang anumang sintomas. Iyon ang dahilan kung bakit ang inyong employer ay malapit na nakikipagtrabaho kasama ang Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng County ng Santa Clara upang gumawa ng mga pag-iingat para maiwasan ang karagdagang pagkalantad.

Mangyaring tingnan sa ibaba ang mga tagubilin tungkol sa kuwarantina, pagbubukod sa trabaho, pangangalaga na pangklinika, at pagpapasuri.

Pagpapasuri at Pagkuwarantina/Pagbubukod

Bilang isang manggagawa na nakipagsalamuha ng malapitan sa isang tao na nakumpirmang mayroong COVID-19, ikaw ay inuutusan na **magkuwarantina ng inyong sarili sa bahay** at **magpasuri** tulad ng iniutos sa ibaba.

Dapat kayong manatili sa bahay, kahit ikaw ay nasuring negatibo, sapagkat maaaring umabot sa hanggang 14 na araw para mahawaan ka ng COVID-19.

Kung WALA kayong mga sintomas ng COVID-19:

- Magpasuri sa **7 araw** pagkatapos ng inyong huling pagkalantad sa kaso.
- Kung nagpasuri kayo bago nito, magpasuri muli sa katapusan ng inyong 14 na araw na panahon ng kuwarantina.

Kung mayroon kayo o nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19:

- Magpasuri kaagad at ihiwalay ang inyong sarili mula sa sinumang miyembro ng inyong kabahayan hangga't maaari.
    - Kung ang resulta ng inyong pagsusuri ay positibo, dapat kayong manatiling nakabukod sa bahay hanggang lumipas ang hindi bababa sa 10 araw mula nang magsimula ang inyong mga sintomas AT pagkatapos ng hindi bababa sa 24 na oras na wala ng lagnat (nang hindi gumagamit ng gamot na nakakabawas ng lagnat) at bumuti na ang iba pang mga sintomas.
    - Kung ang inyong pagsusuri ay negatibo at nasuri kayo ng **mas maaga kaysa sa 7 araw** mula sa inyong huling pagkalantad sa kaso, dapat kayong **magkuwarantina sa bahay** sa buong **14 na araw** at **magpasuri muli** pagkatapos ng inyong 14 na araw na panahon ng pagkuwarantina.
    - Kung ang inyong pagsusuri ay negatibo, at ito ay nagawa ng **pagkatapos sa 7 araw** mula sa inyong huling pagkakalantad sa kaso, **walang karagdagang pagsusuri** ang kinakailangan, ngunit kailangan pa rin kayong **magkuwarantina sa bahay** sa buong **14 na araw**.

Kung nagkaroon kayo ng mga sintomas ng COVID-19 (lagnat, ubo, kakapusan ng paghinga, panginginig, pagpapawis sa gabi, pananakit ng lalamunan, pagkahilo, pagsusuka, pagtatae, pagkapagod, pananakit ng

kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, pagkalito, o pagkawala ng panlasa/pang-amoy), makipag-ugnay kaagad sa inyong doktor. Kung wala kayong doktor, maaari kayong makipag-ugnay sa Santa Clara Valley Medical Center, Valley Connections Line sa 1-888-334-1000 at hilingin na makipag-usap sa isang tagapagpayong nars.

Pagbubukod sa Trabaho

Ikaw ay nakabukod sa pagpunta sa lugar ng trabaho sa panahon ng kuwarantina ngunit maaaring kang magtrabaho nang wala sa opisina (remotely). Kapag natugunan mo ang mga kinakailangang pagpapasuri at panahon sa pagkuwarantina na nasa itaas, maaari kayong bumalik sa lugar ng trabaho na kasama ng mga rekomendasyon ng inyong employer, na maaaring partikular sa inyong posisyon.

Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, mangyaring bisitahin ang aming website sa www.sccgov.org/covid19. Salamat sa paggawa ng inyong bahagi upang matigil ang pagkalat ng virus at mapanatiling malusog ang ating komunidad.