

MALAPITANG KONTAK (CLOSE CONTACTS)

Ikaw ay malapitang kontak ng isang kumpirmadong kaso ng COVID-19 **O** ikaw ay nagpunta sa kaparehong lugar (Lokasyon ng Interes) kasabay ng taong iyon at nakilalang nasa malaking panganib. Ito ang kailangan mong gawin.

Magbukod?

OO

Agad-agad magbukod ng sarili sa bahay o magbukod sa isang pinamamahalaang pasilidad ng mga 14 na araw.

Magsisimula ang iyong 14 na araw makaraang huli kang napalapit sa tao na may COVID-19.

Nangangahulugan ito na hindi ka maaaring pumasok sa trabaho o lumabas para mag-ehersisyo. Mamili ka sa online o hilingan ang pamilya/mga kaibigan na kunin ang pagkain at mga gamot.

Kung kasambahay mo ang tao na may COVID-19, ang iyong pagbukod ng sarili ay magsisimula makaraang lisanin ng taong iyon ang sambahayan (halimbawa, pumunta siya sa isang pinamamahalaang pasilidad) o gumaling na mula sa COVID-19.

Kung minsan ang mga Close Contact ay hihilingang lumipat sa isang pinamamahalaang pasilidad upang magbukod. Ito ay upang protektahan ang kanilang mga kasambahay.

Mayroong suportang pinansyal para sa mga tao na kakailanganing magbukod sanhi ng COVID-19.

Magpasuri?

Walang bayad ang mga pagsusuri

OO

Kailangan mong magpasuri kaagad. Pagkatapos ay kakailanganin mo ng isa pa sa Day 5 and isa pa sa Day 12 makaraang napalapit ka sa isang tao na may COVID-19.

Kailangan mong kumuha ng tatlo man lamang na mga pagsusuri:

- **Kaagad, at**
- **Limang (5) araw** makaraang huli kang napalapit sa tao na may COVID-19, **at**
- **Labindalawang (12) araw** makaraang huli kang napalapit sa tao na may COVID-19.

Kung minsan, mangangailangan ng karagdagan mga pagsusuri. Halimbawa, kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19. Sasabihan ka ng Pampublikong Kalusugan kung kailan ka magpapasuri.

Positibong pagsusuri: Mayroon kang COVID-19 (Tatawagan ka ng Pampublikong Kalusugan).

Kahit na negatibo ang iyong resulta, kailangan mong magbukod ng sarili hanggang sa sabihan ka ng Pampublikong Kalusugan na maaari ka nang makalabas ng iyong bahay.

Para sa impormasyon sa testing centre (sentro ng pagsusuri), tawagan ang Healthline sa (0800 358 5453) o bisitahin ang healthpoint.co.nz/covid-19/

Antabayanan ang mga sintomas?

OO

14 na araw makaraang huli kang naging malapit sa tao na may COVID-19.

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng isa o higit pa sa mga sumusunod: *Bago o lumalalang ubo, lagnat, pangangapos ng hininga, masakit na lalamunan, tumutulong sipon, pansamantalang pagkawala ng pang-amoy/panlasa.*

Ang ilang mga tao ay maaaring dumanas din ng: *Pagtatae, sakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, pagdurawal, pagkalito, pagkayamot.*

Madalas kang kokontakin ng Pampublikong Kalusugan upang tingnan ang iyong kalusugan at kagalingan. Sabihin mo sa kanila kung ikaw ay may mga sintomas.

Kung ikaw ay magkakaroon ng mga sintomas – kahit na negatibo ang iyong pagsusuri – kailangan mong:

- Kaagad na magpasuring muli, **at**
- Kumpletuhin pa rin ang iyong minimum na 14 na araw ng pagbukod ng sarili – kahit na negatibo na naman ang resulta ng iyong pagsusuri.

Ang mga kasambahay mo ba ay may kailangang gawin?

OO

Kailangan nilang manatili sa bahay nang mga 5 araw.

Lahat ng mga miyembro ng sambahayan* ay kailangang manatili sa bahay hanggang ang resulta ng day 5 na pagsusuri sa tao na nagpunta sa lokasyon ng interes ay nag-negatibo.

Ibig sabihin, ang **buong sambahayan ay hindi maaring lumabas para sa anumang dahilan.** Bago dito, hilingan ang mga kaibigan o kapamilya na mag-iwan ng pagkain o mga gamot sa iyong pintuan o mamili ka sa online.

Hindi kailangang magpasuri ng mga miyembro ng sambahayan **maliban kung** sila ay magkakaroon ng mga sintomas o hinilingan ng mga opsiyal ng kalusugan.

*Kung ikaw ay isang manggagawa sa healthcare (pangkalusugang pangangalaga), ito ay maaaring hindi ilapat. Paki-tingnan sa Healthline.

Manatiling nagbukod ng sarili hanggang sa payagan ka nang umalis ng Pampublikong Kalusugan.

Tawagan ang Healthline kung magkakaroon ka ng mga sintomas o kailangan mo ng payo: I-dial ang 0800 358 5453. Kung nahihirapan kang huminga, tumawag ng ambulansya: I-dial ang 111.