

Pakiramdam Mo'y Ika'y Malusog Ngunit Ikaw Ay Nagpositibo: Ano ang Susunod?



Maaaring nakakagulat na magpositibo sa COVID-19, lalo na kung pakiramdam mo'y ika'y malusog at walang rason na isipin ito. Tandaan na nasa pagitan ng 20 at 40 na porsyento ng mga tao na nagpositibo sa COVID-19 ay hindi kailanman nagkaroon ng sintomas, at ang mga nagkaroon naman ng sintomas, karaniwang mayroong mga mababaw na sakit at kayang gumaling sa bahay ng walang pangangalagang medikal. Ngayon na ikaw ay nagpositibo, mayroong mga importanteng mga hakbang ang nararapat mong gawin upang protektahan ang iyong sarili, ang iyong mga mahal sa buhay at iyong komunidad, at mapigil ang pagkalat ng virus.

Manatili sa Bahay at Mag-Isolate.

Kahit normal ang iyong pakiramdam, huwag pumasok sa trabaho, paaralan o pumunta sa mga pampublikong lugar, at iwasan ang paglapit sa ibang mga tao o hayop, kahit sa mga miyembro ng iyong pamilya o mga roommate. Ang pag-isolate ay ang pinakamabisang hakbang upang maagapan ang pagkalat ng virus sa iba. Siguraduhin na sundin ang mga tagubilin na ito:

- Manatili sa bahay maliban na lang kung kailangan mo ng pangangalagang medikal.
- Alagaan ang iyong sarili. Magpahinga at uminom lagi ng tubig.
- Manatili sa hiwalay na kwarto. Kung ito'y hindi posible, limitahan ang pakikipagsalamuha sa ibang miyembro ng pamilya sa inyong bahay sa abot ng iyong makakaya.
- Laging magsuot ng mask kapag ikaw ay nasa paligid ng iyong mga kapamilya at nasa shared space at sabihan ang lahat na magsuot ng mask. Kung hindi mo kayang magsuot ng mask, panatilihin ang 6 na talampakang layo. Huwag pasuotin ng mask ang mga bata na may edad 2 pababa o kung sinuman na nahihirapang huminga.
- Takpan ang iyong ilong at bibig kung ikaw ay uubo at babahing, itapon ang mga gamit na tisyu at agad na maghugas ng kamay.
- Maghugas lagi ng kamay gamit ang sabon at tubig. Gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig.
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon man nito.
- Huwag mag-share ng mga gamit sa bahay, tulad mga kubyertos, kupita, tuwalya o punda at kumot.
- Araw-araw na linisin at i-disinfect ang mga espasyo

at ibabaw ng mga gamit at lugar sa bahay. Hangga't pakiramdam mong malusog ka, linisin at i-disinfect ang lugar kung saan ka naka-isolate upang maiwasang mailagay sa panganib ang iba.

- Umiwas na makipagsalamuha sa ibang tao o alagang hayop.
- Iwasan ang paggamit ng pampubliko, shared o karaniwang mga espasyo.
- Kung ikaw ay nakatira sa isang shared living space o complex, makipag-ugnayan sa tagapangasiwa para sa gabay pagdating sa paggamit ng mga banyo at ng ibang shared space.
- Iwasan ang paggamit ng pampublikong transportasyon, ride-sharing, o mga taxi.
- Subaybayan ang iyong mga sintomas. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay kinabibilangan ng lagnat, ubo, at pagkawala ng pang-amoy at panlasa. Tawagan ang iyong doktor kung ikaw nagsisimulang makaranas ng mga sintomas at magpa-iskedyul kung kailan ligtas na bumisita.
- Maghanap ng mga palantandaan na babala sa oras ng kagipitan tulad ng paghirap sa paghinga, pananakit ng dibdib, hindi kayang manatiling gising o nag-aasul na labi. Tawagan ang iyong doktor o agarang pangangalaga kung ikaw ay nakakaranas ng anuman sa mga palatandaang ito.

Kailan ko maaaring tapusin ang isolation sa bahay at puwede na ulit makipagkita sa ibang tao?

Kung ikaw ay hindi nag-develop ang anumang sintomas, maaari ka nang pumasok at gawin ang iyong mga regular na ginagawa pagkatapos ng 10 na araw na ikaw ay nasuri bilang positibo sa COVID-19.

Kung ikaw ay nag-develop ng mababaw hanggang katamtamang sintomas, maaari kang bumalik sa normal mong buhay kung nakamit mo ang lahat sa tatlong pamantayang ito:

- 10 araw pagkatapos ng pagsimula ng mga sintomas at
- 24 na oras na walang lagnat at walang mga medikasyon upang pababain ang lagnat at
- Iba pang mga sintomas ng COVID-19 ay gumagaling (tandaan na ang ibang mga sintomas tulad ng pagkawala ng panlasa at pang-amoy ay maaaring magpatuloy ng ilang buwan pagkatapos ang impeksyon.)

Kung ikaw ay malubhang nagkasakit ng COVID-19 o ang iyong immune system ay humina dahil sa kondisyon sa kalusugan o medikasyon, maaaring kinakailangan mong manatili sa bahay hanggang 20 na araw pagkatapos lumabas ng iyong mga unang sintomas. Makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider para sa mga tiyak na tagubilin.