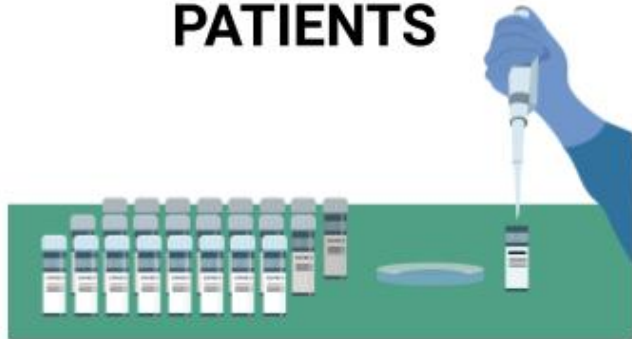




## MGA HAKBANG PARA SA COVID-19 POSITIVE PATIENTS



### Ano ang dapat kong gawin kung positibo ako sa COVID-19?

#### May importanteng hakbang na dapat gawin:

1. Mag-isolate sa bahay o magpa-refer sa isang TTMF o ospital.
2. Ipaalam sa iyong BHERT ang resulta ng test para mairefer ka sa isang TTMF o ospital at upang ma-coordinate ang iyong kaso sa isang contact tracing team.
3. Makipagtulungan at ipagbigay-alam sa contact tracing team ang iyong travel at contact history.
4. Habang naghihintay ng iyong referral sa isang TTMF o ospital ay obserbahan ang iyong kondisyon para sa mga sintomas at warning signs.
5. Sumailalim sa eksaminasyon ng doktor pagkatapos ng 14 na araw.

1

#### I-isolate ang sarili kung ikaw ay kumpirmadong mayroong sakit na COVID-19:

Tandaan ang mga sumusunod:

1. Manatiling mag-isa sa isang kwarto.
2. Umiwas sa pakiki-halubilo sa mga kasama sa trabaho o bahay.
3. Magsuot ng face mask (kung maaari ay surgical/medical face mask).
4. Gumamit ng face shield, kung maaari.
5. Maghugas lagi ng kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 na segundo o gumamit ng alcohol-based sanitizer.
6. Mag-disinfect ng mga bagay-bagay na nahawakan.
7. Gumamit ng sariling plato at kubyertos.



2

#### Ipaalam sa iyong BHERT ang resulta ng test para mairefer ka sa isang TTMF o ospital at upang ma-coordinate ang iyong kasong sa isang contact tracing team.

1. Para sa taong walang sintomas o may mild na sintomas (ngunit non-vulnerable), ikaw ay dadalhin sa isang TTMF.
2. Para sa may mild (vulnerable) to severe na sintomas, maaari kang manatili sa isang ospital.
3. Para sa may severe to critical na sintomas, sa isang level 3 or specialized na ospital ka dadalhin.
4. Maaari ka lamang payagang mag-isolate o quarantine sa iyong sariling bahay kung:
  - a. May sarili kang kwarto at banyo,
  - b. at wala kang kasama sa bahay na bahagi ng vulnerable group tulad ng mga bata, senior citizen, buntis, at mga indibidwal na may ibang medical condition (hal. hypertension, diabetes, sakit sa bato, may mahinang resistensya, atbp.)

3

#### Makipagtulungan at ipagbigay-alam sa contact tracing team ang iyong travel at contact history.

1. Mga taong nakasalamuha:
2. Mga indibidwal na nakasalamuha ng 15 minuto o higit pa
3. Mga taong may direktang pisikal na interaksyon
4. Mga kasama sa bahay, lugar na tinitirahan, at trabaho
5. Mga lugar kung saan nagpunta: Trabaho, grocery store, palengke, bahay ng iba, atbp.
6. Mga transportasyon na ginamit: LRT, MRT, Bus, Jeepney, Tricycle, Eroplano, Bangka, Transport network vehicle service at (tulad ng Grab o Angkas), atbp.



4

Habang naghihintay ng iyong referral sa isang TTMF o ospital ay obserbahan ang iyong kondisyon para sa mga sintomas at warning signs.

Sintomas:

1. Lagnat
2. Ubo
3. Panghihina
4. Pananakit ng kasukasan
5. Pananakit/pangangati ng lalamunan
6. Pagtatae
7. Pananakit ng ulo
8. Pagkawala ng pang-amoy



Warning Signs\*:

1. Hirap/Hingal sa paghinga
2. Mabilis na paghinga (Mas madami sa 30 na paghinga sa isang minuto)
3. Discomfort/Paninikip ng dibdib
4. Patulog-tulog, pagkabalisa, o pagkalito
5. Pag-iba ng kulay ng labi (labis na pamumutla o pangigitim)

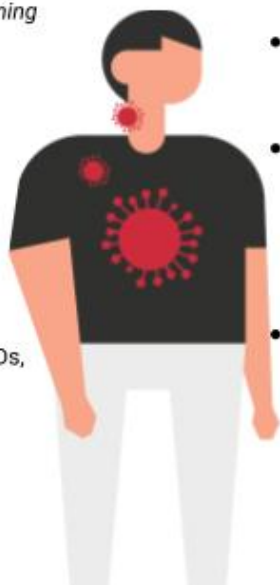


\*Dumiretso sa ospital kung ikaw ay nakakaranas ng warning signs para sa nararapat na atensyong medikal.



Ihanda ang mga sumusunod habang hinihintay ang nararapat na referral para sa admission:

1. Mga dokumento ng pagkakakilanlan: Official IDs, PhilHealth IDs, atbp.
2. Mga damit at toiletries
3. Cellphone at ibang kinakailangang gadgets
4. Alcohol at hand sanitizer
5. Face masks
6. Maintenance na gamot kung mayroon



Kung ikaw ay nasa iyong bahay, maaari mo ring gawin ang mga sumusunod upang maibsan ang iyong sintomas :

- a. Uminom ng paracetamol kada apat na oras para sa lagnat (37.8 pataas).
- b. Pag-inom ng maligamgam na tsaa (mild) o paggamit ng throat lozenges para sa pangangati/ pananakit ng lalamunan (tandaan na hindi ito ang gamot para sa COVID-19).
- c. Uminom ng madaming tubig o sariwang fruit juices (kung mayroon).
- d. Magpahinga at matulog.

Obserbahan ang iyong kondisyon at huwag kalimutang ipagbigay-alam ang iyong kondisyon kung sakaling makaramdam ng malalang sintomas.

5

Sumailalim sa eksaminasyon ng doktor pagkatapos ng 14 na araw.

Kung naayos na ng iyong BHERT ang iyong referral sa isang TTMF o ospital, obserbahan ka na at bibigyan ng nararapat na atensyong medikal.

Hindi mo na kinakailangang sumailalim sa karagdagang testing\* kung:

- Asymptomatic ka at hindi nagkaroon ng sintomas, nakumpleto ka ng 14 na araw ng isolation mula sa unang paglabas ng positibong resulta.
- May bahagya kang sintomas at:
  - nakakumpleto ng isolation ng hindi bababa sa 14 na araw,
  - nawala na ang iyong lagnat ng hindi gumagamit ng anumang gamot, at gumaling ang iba pang sintomas nang hindi bababa sa tatlong araw.
- Severe o critical naman ang iyong sintomas at:
  - Natapos ang hindi bababa sa 21 na araw ng isolation,
  - Nawala na ang iyong lagnat ng hindi gumagamit ng anumang gamot,
  - Gumaling na ang iba pang sintomas ng hindi bababa sa 3 araw.

\*Ang mga pasyenteng immunocompromised at miyembro ng vulnerable groups ay kinakailangang sumailalim sa assessment ng isang doktor gamit ang clinical parameters at test-based strategy. Hindi maaaring bumaba sa 14 na araw ang tagal ng kanilang isolation.

Lahat ng pasyente ng COVID-19 ay kinakailangang sumailalim sa final assessment ng isang licensed physician para masiguradong clinically recovered o gumaling na. Ang mga pasyenteng na-discharge mula sa isolation ay hindi na nakakahawa at maaaring bumalik sa komunidad na walang pangamba na makahawa ng iba.



Kung ikaw ay negatibo sa RT-PCR test ngunit may sintomas pa rin, kailangan pa rin ang pag-isolate ng 14 na araw. Ipaalam araw-araw sa iyong BHERT ang iyong kondisyon.

Inaanyayahan pa rin ang lahat na ipagpatuloy ang pagsusuot ng mask, paghuhugas ng kamay, pagsunod sa tamang paraan ng pag-ubo, at pagsasagawa ng physical distancing dahil hindi pa rin sigurado kung gaano katagal ang proteksyon at immunity pagkatapos gumaling mula sa COVID-19.

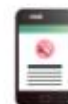
Para sa mga karagdagang katanungan, maaaring tumawag sa mga sumusunod na hotline:



**Department of Health Hotline** (para sa mga katanungan tungkol sa COVID-19)  
02-894-26843  
1555



**One Hospital Command Center Hotline** (para sa paghahanap ng hospital o healthcare facility)  
0919-977-3333  
0915-777-7777  
(02) 886 505 00



**National Center for Mental Health Hotline** (para sa mga nangangailangan ng gabay sa pangangalaga ng mental health)  
0917-899-8727  
989-8727