



**Washoe County School District**

Every Child, By Name And Face, To Graduation <sup>SM</sup>

# Tool sa Pagsusuri ng Sarili Araw-araw sa COVID-19

**Ikaw ba** (miyembro ng kawani o estudyante) **ay nagkaroon ng bago o di-pangkaraniwang<sup>1</sup> mga sintomas sa huling 24 na oras?**

**1** Isa (1) o higit pa sa sumusunod na mga sintomas:

- Lagnat** (temperatura  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  na nagpapahinga)
- Mga sintomas na respiratory<sup>1</sup>** (ubo, pangangapos ng hininga, at/o hirap sa paghinga)
- Bagong pagkawala ng pang-amoy o panlasa**

**0**

**2** Dalawa (2) o higit pa sa sumusunod na mga sintomas<sup>1</sup>:

- Pangisingig
- Pananakit ng lalamunan
- Giniginaw at pangangatog
- Pagkapagod
- Sakit o kirot sa kalamnan
- Paninikip ng ilong
- Sakit ng ulo
- Pagduduwal
- Pagsusuka (Kung ito lang ang sintomas, 48 oras na pagbubukod<sup>2</sup>.)
- Pagtatae (Kung ito lang ang sintomas, 48 oras na pagbubukod<sup>2</sup>.)

<sup>1</sup> Ang bago/di-pangkaraniwang mga sintomas ay iba sa mga sintomas ng patuloy na problema sa kalusugan, tulad ng hika, mga allergy, o COPD.

<sup>2</sup> 48 oras na Pagbubukod: Manatili sa bahay nang 48 oras pagkatapos tumigil ng pagsusuka at pagtatae nang hindi gumagamit ng gamot.

**May isang tao ba sa inyong tahanan ang nasuring may COVID-19?**

**1** Nasuring NAGPOSITIBO

**2** Sinabi ng isang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan (WALANG PAGESUSURI)

**Nagkaroon ka ng malapit na kontak**

(sa loob ng 6 na talampakan nang higit sa 15 minuto)

**sa isang taong nasuring may COVID-19 habang ang tao ay nakakahawa**

(48 oras bago nagsimula ang mga sintomas hanggang gumaling)?

**Kung ang sagot mo ay OO sa mga sintomas 1 o 2, maaaring may COVID-19 ka:**

- ▶ **HUWAG** pumasok sa paaralan/trabaho.
- ▶ **Makipag-ugnayan sa iyong paaralan/supervisor.**
- ▶ **MGA ESTUDYANTE:** Kontakin ang inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o WCHD.
- ▶ **MGA KAWANI:** Kontakin ang inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan, WCHD, o ang WCSD Employee Health Nurse.
- ▶ **Maghintay nang hindi bababa sa 72 oras (3 araw)** pagkatapos magsimula ng mga sintomas **bago magpasuri** para maiwasan ang hindi tumpak na resulta.
- ▶ Maaaring may COVID-19 ka. **IBUKOD ang sarili sa bahay hanggang sa:**

(1) **ikaw ay GUMALING -O-**

(2) **nagnegatibo ka sa COVID-19 -AT- nagawa mo lahat ang batayan sa pagbubukod ng sarili** para sa sakit.

**Kung sumagot ka ng OO, ikaw ay isang Kontak sa Tahanan:**

Kung kaya mong **IBUKOD ANG SARILI** mula sa **NAKAKAHAWANG** pasyente, sundin ang Malapit na Kontak (sa ibaba).

- ▶ **HUWAG** pumasok sa paaralan/trabaho.
- ▶ **Makipag-ugnayan sa iyong paaralan/supervisor.**
- ▶ **Lahat sa tahanan, na hindi pa nagkaroon ng COVID-19, ay dapat MAG-QUARANTINE:**

(1) **habang ang lahat sa bahay ay NAKAKAHAWA -AT-**

(2) **nang 10 araw** pagkatapos ng huling taong GUMALING.

- ▶ **Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas, IBUKOD ANG SARILI sa bahay** at tingnan ang “Kung sumagot ka ng OO sa mga sintomas” (sa itaas).

**Kung sumagot ka ng OO, ikaw ay isang Malapit na Kontak:**

- ▶ **HUWAG** pumasok sa paaralan/trabaho.
- ▶ **Makipag-ugnayan sa iyong paaralan/supervisor.**
- ▶ Kailangan mong **MAG-QUARANTINE** sa bahay nang **10 araw kasunod ng iyong huling malapit na kontak** sa kahit sinong **NAKAKAHAWANG** pasyente ng COVID-19.
- ▶ **Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas, IBUKOD ANG SARILI sa bahay** at tingnan ang “Kung sumagot ka ng OO sa mga sintomas” (sa itaas).

**Kung sumagot ka ng HINDI sa lahat ng 3 tanong tungkol sa mga sintomas at pagkalantad:**

- ▶ **Pumasok sa paaralan/trabaho, na sinusunod ang mga gabay ukol sa pisikal na pagdidistansya at pantakip sa mukha.**
- ▶ **Patuloy na subaybayan ang iyong kalusugan.** Kung magsimulang sumama ang iyong pakiramdam o pinaalam sa iyo na nagkaroon ka ng kontak, gamitin ang tool na ito at umaksiyon.

**IMPORMASYON PARA MAKONTAK**

Washoe County Health District (WCHD)

COVID-19 Hotline: (775) 328-2427

Online na Pagsusuri: [COVID19Washoe.com](https://COVID19Washoe.com)

Washoe County School District (WCSO)

Online: [WashoeSchools.net/Reopening](https://WashoeSchools.net/Reopening)

— PARA SA MGA KAWANI NG WCSO LAMANG —

**Nars Para sa Kalusugan ng Empleyado:**

**(775) 348-0338**

**NAKAKAHAWA**

- ▶ Ang isang taong may COVID-19 ay maaaring makapagbigay ng sakit sa iba kapag ang tao, na tinatawag ding pasyente, ay nakakahawa.
- ▶ Para sa COVID-19, nagsisimula itong maging nakakahawa 2 araw bago lumabas ang mga sintomas at magpapatuloy nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos lumabas ang mga sintomas at bumuti ang mga sintomas (tingnan ang GUMALING).

**YUGTO NG INKUBASYON**

- ▶ Maaaring magkaroon ng mga sintomas anumang oras sa 14 na araw pagkatapos ng huling pagkalantad sa nakakahawang pasyente ng COVID-19. Ito ay ang panahon ng inkubasyon. Pinakamalalang na lumabas ang mga sintomas sa 10 sampung araw kasunod ng pagkakatantad sa COVID-19.

**IBUKOD ANG SARILI**

- ▶ Manatili sa bahay at malayo sa iba dahil mayroon kang COVID-19 o mga sintomas ng COVID-19.

**KONTAK SA TAHANAN**

- ▶ Ang mga Kontak sa Tahanan ay Malapit na Kontak na ang kontak nila sa isang **NAKAKAHAWANG** pasyente ay tuluy-tuluy hanggang sa araw pagkatapos **GUMALING** ng **NAKAKAHAWANG** pasyente.
- ▶ Kung ang Kontak sa Tahanan ay lubos na **MAIBUKOD ANG SARILI** mula sa **NAKAKAHAWANG** pasyente, sundin ang gabay sa Malapit na Kontak.

**QUARANTINE**

- ▶ Manatili sa bahay nang kahit sa unang 10 araw ng panahon ng inkubasyon pagkatapos malantad sa COVID-19.

**GUMALING**

- ▶ Ang isang tao ay gumaling sa COVID-19 kapag ang lahat ng tatlong sumusunod na kundisyon ay naabot:
  - (1) 10 araw na ang lumipas nang magsimula ang mga sintomas,
  - (2) walang lagnat, pagtatae o pagsusuka sa nakalipas na 24 na oras (walang gamot na pampababa ng sintomas), AT
  - (3) bumubuti ang ibang mga sintomas.