

# Para sa mga taong may close contact sa nagpositibo sa COVID-19

Mangyaring iwasang makisalamuha sa ibang tao ng 5 araw simula sa susunod na araw ng huling malapitang pakikisalamuha sa taong nag-positibo sa COVID-19.

## Mga dapat tandaan habang nagkukulong sa bahay.



- Iwasan ang mga hindi kinakailangan na paglabas ng bahay. Huwag munang pumasok sa paaralan o trabaho.
- Kumpirmahin ang lagay ng kalusugan araw-araw.

<Kung may kasama sa bahay>

- Mainam na magsuot ng mask kahit nasa loob ng bahay.
- Kung maaari maghiwalay ng tulugan, lugar at oras ng pagkain.
- Maghugas palagi ng kamay at pahanginan ang loob ng bahay.



## Mga dapat pagtuunan ng pansin sa lagay ng kalusugan

- Nilalagnat ka ba? (May lagnat kapag mahigit sa 37.5°C ang temperatura.)
- May sintomas ka ba na kahalintulad sa sipon tulad ng ubo, masakit na lalamunan o tumutulong sipon?
- Mabigat ba ang katawan (pagod na pakiramdam)?
- Masakit ba ang kasu-kasuan at kalamnan?



★Kung may mga ganitong sintomas, agad na magpatingin sa doktor.

