Llywodraeth Cymru
Welsh Government

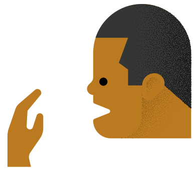
Test. Trace. Protect.

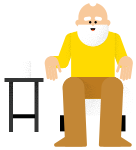
Para panatilihing ligtas ang Wales.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Ano ang kailangan mong gawin?

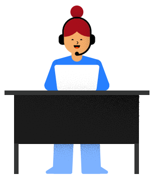
1 Magkaroon ka ng kahit 1 sintomas ng coronavirus: pagkakaroon kamakailan ng tuluy-tuloy na pag-ubo; mataas na temperatura; o pagkawala ng pang-amoy o panlasa.





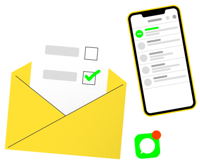
2 Dapat sundin mo at ng mga kasama mo sa bahay ang gabay sa self-isolation. gov.wales/coronavirus

3 Magpa-test sa loob ng unang 5 araw ng pagkakaroon ng mga sintomas, kung kailan pinakamabisa ang test. Mag-apply para sa test dito.



4 Kung negatibo ang test, wala na kayong kailangang gawin ng mga kasama mo sa bahay. Hindi niyo na kailangang mag-self-isolate. Kung positibo ang test, makikipag-ugnayan sa iyo ang isang contact tracer sa ngalan ng NHS Wales Test, Trace, Protect service. Makikipag-ugnayan lang sa iyo kapag nagpositibo ka sa test.

5 Hihilingin sa iyong magbigay sa amin ng impormasyon. Kailangan naming malaman kung kanino ka nagkaroon ng contact at ang mga lugar na napuntahan mo dalawang araw bago magsimula ang iyong mga sintomas hanggang ngayon.

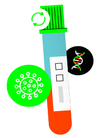


!

Kung napalapit ka sa isang tao sa loob 1m nang 1 minuto o mas matagal o sa loob ng 2m nang 15 minuto o mas matagal, kakailangan mong sabihin sa amin ang tungkol sa kanila. Kakailanganin mo ring sabihin sa amin kung may nakasama kang bumiyahe sa isang sasakyan, o kung may mga taong umupo malapit sa iyo sa pampublikong transportasyon.

Mangyaring mag-ingat sa mga tumatawag na scammer. Hindi kami kailanman hihingi sa iyo ng anumang impormasyon sa pananalapi, mga detalye ng bangko, o mga password. Kung hindi ka nakakasiguro, huwag ibigay ang impormasyon. Ipapadala ang mga text mula sa +447775106684, ipapadala ang mga email mula sa tracing@wales.nhs.uk / olrhain@wales.nhs.uk, at magmumula ang mga tawag sa 02921 961133. Walang ibang channel na gagamitin ang NHS Trace, Test, Protect team.

6 Makikipag-ugnayan ang isang contact tracer sa iyong mga naging contact. Sasabihin sa kanila na nagkaroon sila ng contact sa isang taong nagpositibo sa coronavirus. Hindi isisiwalat ang iyong pagkakakilanlan maliban kung pahintulutan mo. Bibigyan sila ng suporta at papayuhang mag-self-isolate nang 14 na araw mula noong huli kayong nagkaroon ng contact. Hindi hihilingin sa mga kasama niya sa bahay na mag-self-isolate, pero dapat nilang sundin ang social distancing guidance at iwasan ang contact sa taong naka-isolate sa bahay.



7 Papayuhan lang ang mga nagkaroon ng contact sa iyo na magpa-test kung nagpapakita sila ng mga sintomas. Hindi inirerekomenda ang pag-test sa mga asymptomatic na tao dahil posible itong makapaglabas ng mga false negative. Kung magpositibo sila, uulitin ang prosesong ito para sa taong ito, sa kanilang mga kasama sa bahay at mga naging contact.

I-TRACE ANG IYONG MGA PAGGALAW. PIGILAN ANG PAGKALAT.

SAMA-SAMA NATING PANATILIHING LIGTAS AGN WALES.

Bisitahin ang gov.wales/coronavirus

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE