



Para sa pinakabagong bersyon ng gabay na ito, tingnan ang [ph.lacounty.gov/fullyvax](https://ph.lacounty.gov/fullyvax).

## Pagprotekta sa Iyong Sarili at sa Iba Pa

Ang mga bakuna sa COVID-19 na kasalukuyang ginagamit sa Amerika (US) ay pumoprotekta sa mga nabakunahang tao mula sa pagkakahawa sa virus na nagsasanhi ng COVID-19, kabilang ang baryanteng Delta. Ang mga taong ganap nang nabakunahan ay nakagagawa ng mas maraming aktibidad na may mas kaunting mga paghihigpit kaysa sa mga taong hindi pa ganap na nabakunahan.

## Pambihirang tagumpay (breakthrough) ng impeksyon

Isang maliit na porsyento ng mga tao na ganap nang nabakunahan ang nahahawahan ng baryanteng Delta ng COVID-19 virus. Ang “mga pambihirang tagumpay ng impeksyon” na ito ay inaasahan kahit na may mga labis na mabisang bakuna. Mahalaga, ang mga pambihirang tagumpay ng impeksyon ay karaniwang nagsasanhi ng banayad na sakit. Kung ikaw ay mababakunahan, ang iyong panganib na mahawahan, na magkaroon ng sakit na may mga sintomas, at lalo na ang mahospital o mamatay ay sadyang mas mababa kaysa kung hindi ka nabakunahan. Iminumungkahi ng bagong datos na ang ilang nabakunahang tao na nahawa ng baryanteng Delta ay nagagawang maikalat ang virus sa iba; lumalabas ito na tila isang maliit na bahagi lamang ng pagkalat ng virus.

## Kahit tapos ka ng mabakunahan nang ganap laban sa COVID-19, magpatuloy na gumawa ng mga pag-iingat para protektahan ang iyong sarili at iba pa kabilang ang:

- Magsuot ng maayos ang pagkakakasya na maskara kapag kinakailangan – kabilang sa lahat ng mga panloob na pampublikong lugar, lugar ng trabaho, K-12 na paaralan at sa mga panlabas na Napakalaking mga Kaganapan (Mega Events) sa Los Angeles County (tingnan sa ibaba).
- Hugasan (o i-sanitize) nang madalas ang iyong mga kamay.
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit. Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, dapat kang magbukod, makipag-usap sa doktor, at magpasuri.

Para sa impormasyon sa kung ano ang aasahan pagkatapos mong makapagpabakuna, kabilang ang mga epekto ng bakuna at kung paano iulat ang mga ito, tingnan ang [Pagkatapos mong mabakunahan](#).

## Kailan Ako Ganap nang Nabakunahan?

Ikaw ay itinuturing na ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19 2 linggo pagkatapos na:

- Ikaw ay nabakunahan sa COVID-19 ng Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, o
- Ikaw ay nabakunahan ng pangalawang dosis sa COVID-19 ng Pfizer o Moderna, o
- Ikaw ay nakatapos ng serye ng [bakuna](#) sa COVID-19 na nakalista para sa emerhensyang paggamit ng World Health Organization (WHO)

### Inilista ng WHO ang mga sumusunod na bakuna sa COVID-19 para sa emerhensyang paggamit:

- Pfizer-BioNTech (hal., COMIRNATY, Tozinameran)
- Moderna
- Johnson & Johnson (Janssen)
- AstraZeneca-Oxford (hal., Covishield, Vaxzevria)
- Sinopharm
- Sinovac





## Mahalagang Impormasyon para sa mga taong may mahihinang sistema ng imyunidad (immune system)

Kung mayroon kang kondisyon sa kalusugan o umiinom ng mga gamot na malubhang nakapagpapahina ng iyong sistema ng imyunidad<sup>1</sup> [immune system] (tulad ng paggamot para sa kanser, mga pagpapalit ng panloob na bahagi ng katawan [organ transplant] o mga kondisyong reumatolohikal), ang pagpapabakuna ay maaaring hindi ganoon kabisa.

- Makipag-usap sa iyong doktor upang talakayin ang iyong mga aktibidad. Maaaring kailanganin mong patuloy na gawin ang lahat ng mga pag-iingat pagkatapos ng pagpapabakuna upang mapigilan ang COVID-19.
- Kung ikaw ay tumanggap ng 2 dosis ng bakunang Pfizer o Moderna, inirerekomenda ng CDC na ikaw ay tumanggap ng karagdagang dosis ng bakuna. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pangangailangan na makakuha ng karagdagang dosis ng bakuna sa COVID-19. Kung kailangan mo ng ika-3 dosis, tanungin ang tungkol sa pinakamagandang oras batay sa iyong kasalukuyang plano ng paggamot. Ito ay mahalaga lalong-lalo na kung ikaw ay magsisimula o muling magsisimula ng paggamot sa pagpipigil ng imyunidad (immunosuppressive). Para sa mas marami pang impormasyon, tingnan ang [‘Karagdagang mga dosis para sa mga taong may huminang mga sistema ng imyunidad \(immunocompromised\)’](#)

## PAMPUBLIKONG TRANSPORTASYON AT PAGLALAKBAY

- Kailangan mong palaging magsuot ng maskara:
  - Sa mga eroplano, bus, tren, at iba pang klase ng pampublikong transportasyon o sasakyang nagbabahagi (ride share) kapag naglalakbay papasok sa, sa loob ng, o palabas ng Amerika (US).
  - Sa mga sentro ng transportasyon ng Amerika tulad ng mga paliparan, tren, at mga istasyon ng bus.
- Maaari kang maglakbay nang lokal ([domestic](#)) at pangdaigdigang ([international](#)). Siguruhing sundin ang mga patakaran ng (mga) lugar na iyong binibisita. Ang ilang mga lugar ay maaaring mangailangan na ikaw ay magpakita ng isang negatibong resulta ng pagsuri bago maglakbay. Maging handa at magplano nang maaga.
- Sa pagbabalik sa Los Angeles County mula sa labas ng California:
  - Ikaw ay dapat na [sumubaybay sa iyong kalusugan](#) nang 14 na araw. Hangga’t wala kang mga sintomas<sup>2</sup>, ang pagkukulong (quarantine) at pagsusuri ay hindi na kinakailangan pagkatapos ng lokal (domestic) na paglalakbay.
  - Kung ikaw ay [naglakbay nang pangdaigdigang \(international\)](#), hindi mo na kailangang magkulong (quarantine) hangga’t wala kang mga sintomas. Inirerekomenda na ikaw ay magpasuri sa 3-5 araw pagkatapos mong magbalik.
    - Tandaan: dapat na mayroon kang [patunay ng isang negatibong pagsuri sa COVID-19](#) upang makalipad pabalik sa Amerika (US).

<sup>1</sup> Ang mga taong may mga kondisyon sa kalusugan o umiinom ng gamot na nakapagpapahina ng kanilang sistema ng imyunidad ay maaaring hindi makakuha ng ganap na proteksyon mula sa pagpapabakuna. Kinabibilangan ito ng mga tao na: tumanggap ng aktibong paggamot sa kanser para sa mga bukol (tumor) o mga kanser ng dugo, tumanggap ng paglipat ng panglamang bahagi ng katawan (organ transplant) at umiinom ng gamot upang pigilan ang kanilang sistema ng imyunidad, tumanggap ng paglipat ng selula ng stem (stem cell) sa loob ng huling 2 taon o umiinom ng gamot upang pigilan ang sistema ng imyunidad, banayad o malubha na pangunahing kakulangan ng imyunidad [primary immunodeficiency] (tulad ng DiGeorge syndrome, Wiskott-Aldrich syndrome), grabe o hindi nagamot na impeksyon ng HIV, o aktibong paggamot gamit ang mataas na dosis ng corticosteroids o iba pang mga droga na maaaring pigilan ang pagtugon ng imyunidad. Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon ka ng isa sa mga ito o kahalintulad na kondisyon. Para sa mas marami pang impormasyon, kabilang kung kailan ang mga karagdagang dosis ng bakuna ay inirerekomenda, bisitahin ang CDC webpage [Mga Bakuna sa COVID-19 para sa mga Taong may Banayad o Malubhang Huminang Sistema ng Imyunidad](#).

<sup>2</sup> Ang mga sintomas ay maaaring lumabas 2-14 na araw pagkatapos na malantad sa virus at maaaring kabilangan ng: lagnat o panggiginaw, ubo, kakapusan ng hininga/hirap sa paghinga, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pagkapagod, sipon o baradong ilong, sakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, o pagtatae. Ang listahang ito ay hindi kinabibilangan ng lahat ng posibleng sintomas ng COVID-19. Ang ilang mga tao na may COVID-19 ay hindi kailanman nagkakaroon ng mga sintomas. Bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) upang matutunan ang mas marami pa tungkol sa kung ano ang gagawin kung ikaw ay may sakit.





## MGA PAMPUBLIKONG ESPASYO

- Ang lahat ng 2 taong gulang pataas ay dapat na magsuot ng maskara sa lahat ng panloob na pampublikong kapaligiran, lugar ng pagdarausan, pagtitipon, pampubliko at pribadong negosyo, at sa mga panlabas na Napakaraming Taong Kaganapan (Mega Events) sa Los Angeles County, maging sila man ay nabakunahan na o hindi pa.
- Ang lahat\*, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay dapat na magsuot ng maskara:
  - Sa lahat ng mga klase ng pampublikong transportasyon at sentro ng transportasyon
  - Sa mga kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan (kabilang ang mga pangmatagalang pasilidad sa pangangalaga)
  - Sa mga kanlungan (shelters) at mga sentro sa pagpapalamig (cooling centers)
  - Mga panloob na lugar sa anumang pasilidad na nagsisilbi sa kabataan (tulad ng mga K-12 na paaralan, pangangalagang pambata, pang-araw na kampo, atbp.)
  - Sa mga panlabas na Napakaraming Taong Kaganapan (mga kaganapan na may higit 10,000 ang dumadalo tulad ng mga konsiyerto, laro ng palakasan at parada)
  - Sa anumang iba pang panlabas na lokasyon kung saan ito ang polisiya ng negosyo o lugar ng pagdarausan

Tandaan: Ikaw ay pinapayagang tanggalin ang iyong maskara habang ikaw ay:

- Aktibong kumakain o umiinom hangga't ikaw ay nakaupo o nakatayo sa isang partikular na lugar tulad ng isang mesa, counter o may tiket na upuan. Nangangahulugan ito na maaari mong saglit na tanggalin ang iyong maskara kapag ikaw ay aktwal na kumakain o umiinom ngunit dapat mo ring itong agad na ibalik pagkatapos. Dapat ka ring magsuot ng maskara kapag ikaw ay naghihintay na mapagsilbihan, sa pagitan ng mga inihaing pagkain o inumin, at habang nakaupo pagkatapos mong maubos ang iyong pagkain o inumin.
- Mag-isa sa isang hiwalay na silid o opisina
- Naliligo o naglalangoy
- Nagsasagawa o tumatanggap ng mga serbisyo sa personal na kalinisan o personal na pangangalaga (tulad ng pagpapalinis ng mukha [facial] o pag-ahit) na hindi magagawa nang hindi tinatanggal ang iyong maskara.

**\*May ilang mga tao na hindi dapat magsuot ng maskara**, tulad ng mga bata na wala pang 2 taong gulang, mga taong may partikular na medikal na kondisyon o kapansanan, at mga taong inutusan ng kanilang medikal na tagapag-alaga na huwag magsuot ng maskara. Ang mga batang edad 2 hanggang 8 ay dapat na magsuot lamang ng maskara kapag nasa pangangasiwa ng matanda. Tingnan ang [Sino ang hindi dapat na magsuot ng maskara](#) at [Mga espesyal na pagsasaalang-alang para sa mga taong hirap sa komunikasyon o may ilang kapansanan](#) para sa mga detalye at impormasyon sa mga alternatibong mga uri ng pantakip ng mukha.

**\*Sa lugar ng trabaho**, dapat na sundin ng mga manggagawa ang pinaka-nakapagpoprotektang patakaran sa pagmamaskara tulad ng isinasaad ng Cal/OSHA at ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng County. Ang ilang mga empleyado ay maaaring malaya sa hindi pagsusuot ng maskara sa mga partikular na sitwasyon hangga't ang mga alternatibong hakbang pangkaligtasan ay nasa lugar na. Tingnan ang [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) at webpage ng [Pinakamahusay na Kasanayan para sa mga Negosyo](#) para sa mga detalye ng mga patakaran sa lugar ng trabaho.

## PAGSUSURI (TESTING) PARA SA COVID-19

Hangga't ikaw ay walang mga sintomas, karaniwan ay hindi mo kailangang magpasuri para sa COVID-19. Gayunpaman,

- Kung may malapitang pakikisalamuha ka sa ibang taong may COVID-19, inirerekomenda na ikaw ay magpasuri para sa COVID-19.
- Kung ikaw ay bahagi ng isang imbestigasyon ng pagsiklab, maaaring atasan kang magpasuri.
- Sa ilang mga kapaligiran na may mataas na panganib, kapag ang mga antas ng transmisyong sa komunidad ay mataas, maaaring atasan kang lumahok sa nakagawiang pagsusubaybay na pagsusuri.

Tingnan ang [Mga Pagsuri sa COVID-19](#) para sa mas mas marami pang impormasyon.



## PAGKUKULONG (QUARANTINE)

- Hangga't wala kang mga sintomas, hindi mo kailangang magkulong (quarantine) kung ikaw ay isang malapitang nakisalamuha sa isang taong may COVID-19 o pagkatapos mong magbalik galing sa labas ng estado o pangdaigdigang (international) paglalakbay.
- Dapat ka pa ring [masuri](#) at [masubaybayan ang iyong kalusugan](#) para sa mga sintomas ng COVID-19 nang 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa nahawahang tao o pagbabalik sa LA County. Kung ikaw ay naninirahan kasama ang isang taong may pinahinang imyunidad, nasa pinataas na panganib ng malubhang sakit, o hindi pa nabakunahan (kabilang ang mga batang <12 taong gulang) isalang-alang ang pagsusuot ng maskara sa bahay nang 14 na araw o hanggang makatanggap ka ng isang negatibong resulta ng pagsusuri.

Bisitahin ang [webpage ng pagkukulong \(quarantine\)](#) para sa mas marami pang impormasyon.

## MGA TAONG MAY COVID-19

- Kung ikaw ay nadayagnos na may COVID-19, kailangan mong sundin ang lahat ng [mga tagubilin sa pagbubukod](#).
- Kung ikaw ay naninirahan kasama o nangangalaga ng isang taong may COVID-19, dapat na patuloy kang gumawa ng mga pag-iingat kabilang ang pagmamaskara at distansyang pisikal saanmaan maari.