

Patient Education

COVID-19 Pagkatapos Mong Mabakunahan

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Tungkol sa paksang ito

Ang Coronavirus disease 2019 o COVID-19 ay isang virus na mabilis na kumakalat mula sa isang tao papunta sa iba. Noong 2020, may ilang uri ng bakunang na-develop para makatulong sa pagpigil sa COVID-19. Aabutin ng 2 linggo mula sa iyong panghuling dosis ng bakuna bago ka ganap na maging protektado. Hangga't hindi pa dumarating ang panahong iyon, mahalagang magpatuloy ka sa paggawa ng iyong mga karaniwang hakbang na pangkaligtasan.

Ganap ka nang nabakunahan kung mahigit 2 linggo na ang nakalipas mula nang natanggap mo ang pangalawang dosis sa 2 dosis na serye ng mga shot o mahigit 2 linggo na ang nakalipas mula nang natanggap mo ang bakunang may isang dosis. Sa panahong iyon, mababago na ang ilan sa mga alituntuning kailangan mong sundin. Kapag nasa pampublikong lugar, mahalagang gawin pa rin ang mga hakbang na pangkaligtasan. Magsuot ng face mask. Umiwas sa maraming tao at madalas na maghugas ng iyong mga kamay.

Kapag ganap ka nang nabakunahan, ipagpapalagay na ng mga doktor na ligtas ka nang:

- Makipagtipon nang indoor kasama ng iba pang ganap na ring nabakunahan, nang walang mask.
- Makipagtipon nang indoor kasama ng iba pang hindi pa nabakunahan at mula sa 1 sambahayan. Kung may sinuman sa sambahayang iyon ang may mas mataas na panganib na magkasakit nang malubha mula sa COVID-19, dapat pa rin kayong magsuot lahat ng mask.
- Magtipon-tipon sa labas nang hindi nagsusuot ng mask. Gayunpaman, baka kailangan mong magsuot ng mask kung nasa isang mataong lugar ka o nasa isang lugar na nag-uutos sa lahat na magsuot ng mask.
- Magbiyahe at hindi mo kailangang magpa-test bago magbiyahe. Pagkatapos ng biyahe sa ibang bansa, baka kailangan mong magpa-test. Hindi mo rin kailangang mag-quarantine ng sarili pagkatapos magbiyahe. Baka may mga requirement para magpa-test sa iyong destinasyon. Baka kailangan mong magsuot ng mask habang nasa eroplano, bus, tren, o iba pang transportasyon.

Kung nakasalamuha mo ang isang taong may COVID-19, hindi mo kailangang magpasuri o lumayo sa iba maliban na lang kung mayroon kang mga sintomas.

Pangkalahatan

Maraming tao ang gusto nang bumalik sa normal na pamumuhay pagkatapos nilang magpabakuna laban sa COVID-19. Nakakalungkot pero hindi ganoon ang sitwasyon.

Bakit kailangan ko pa ring mag-ingat kahit natanggap ko na ang lahat ng dosis ng bakuna?

Kailangan ng iyong katawan ng panahon upang maging immune sa virus. Ibig sabihin nito, hindi ka pa ganap na protektado pagkatapos mismo ng iyong una o pangalawang shot. Kadalasan, inaabot ng isa o 2 linggo ang iyong katawan mula sa pagtanggap ng pangalawang dosis bago ito maging protektado.

Palaging may mga bagong strain ng virus na natutuklasan. Maaaring hindi tumalab laban sa bagong strain ang bakunang natanggap mo. Gayundin, hindi alam ng mga doktor kung hanggang kailan tatalab ang proteksyon ng bakuna laban sa COVID-19. Maaari pa ring maipakalat ng ilang tao ang sakit sa iba, kahit na wala silang sakit at nabakunahan na sila.

Pinakamahasay na tatalab ang mga bakuna kapag nabigyan na ng mga ito ang karamihan ng mga tao sa isang bansa. Mababawasan ang posibilidad ng pagkakasakit sa buong bansa. Mas magiging ligtas ang lahat ng tao kapag ikaw ay nagpabakuna, nagsusuot ng mask, umiiwas sa maraming tao, at nagpapanatili ng 6 na talampakang distansya.

Maaari ba akong gumugol ng oras kasama ang aking pamilya at mga kaibigan?

Depende ito. Naniniwala ang mga doktor na pinakaligtas ang magtipon-tipon sa labas. Gayunpaman, puwede kayong magtipon-tipon sa loob kasama ang iba ang tao na ganap nang nabakunahan nang hindi nagsusuot ng mask. Maaari ka ring makipagtipon sa iba pang tao mula sa 1 sambahayan, kahit na hindi pa sila nabakunahan.

Ang antas ng panganib sa pakikipagkita sa iba ay nakabatay sa mga bagay na tulad ng:

- Kung nakikipagkita ka sa loob o labas.
- Kung nabakunahan na ang iba o hindi pa.
- Gaano na katagal simula nang nabakunahan ang iba.
- Kung hindi pa nabakunahan ang iba pero nag-quarantine sila bago kayo nagkita.
- Pagsusuot ng mga mask, social distancing, atbp.

Kahit nabakunahan ka na para sa COVID-19, mahalaga pa ring protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao kapag nasa pampublikong lugar. Kapag nasa loob, takpan ng face mask ang iyong bibig at ilong at subukang dumistansya nang hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) mula sa iba.

Kailangan ko bang mag-quarantine kung nalantad ako sa isang taong may COVID-19?

Hindi mo kailangang mag-quarantine kung:

- Ganap kang nabakunahan **at**
- Hindi ka nakaranas ng anumang sintomas ng COVID-19 simula nang nalantad ka.

Kung hindi mo pa nakumpleto ang lahat ng shot sa iyong serye ng bakuna, dapat kang mag-quarantine sa bahay sa loob ng 14 na araw. Mag-quarantine din sa bahay kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19.

Kung nalantad ka sa COVID-19, maging alerto sa mga sintomas sa loob ng 14 na araw, kahit ganap ka nang nabakunahan. Kung nakakaranas ka ng anumang sintomas, kausapin ang iyong doktor. Maaaring hilingin niyang magpa-test ka.

Maaari ba akong lumabas para kumain, o pumunta sa concert, o event sa sport?

Pinakaligtas ang pagtitipon o pagkain sa labas. Ang mga indoor na restaurant at iba pang lugar ay mga lugar pa rin kung saan madaling maipapasa ang COVID-19 mula sa isang tao papunta sa iba pa. May ilang outdoor na dining tent na pumipigil sa sirkulasyon ng hangin at maaaring mataas din ang panganib dito na gaya sa indoor na kainan. Hindi ka makakapagsuot ng mask habang kumakain o umiinom ka. Maraming lugar ang maaaring hindi maganda ang air filtration. Madalas ding maraming tao at maingay sa mga lugar na ito. Nakadaragdag ang bawat isa sa mga bagay na ito sa panganib na maipakalat ang sakit na ito. Mas malaki ang posibilidad mong manatiling ligtas sa mga event sa labas kung saan may malayang sirkulasyon ng hangin, social distancing, at pagsusuot ng mask. Sa matataong event, kahit pa nasa labas, mahalaga pa ring magsuot ng mask.

Paano ang tungkol sa paglalakbay?

Naniniwala ang mga doktor na ligtas para sa iyo na magbiyahe kapag ganap ka nang nabakunahan. Sa maraming kaso, hindi mo kailangang mag-quarantine o magpa-test para sa COVID-19 bago o pagkatapos mong magbiyahe. Baka ipag-utos pa rin sa ilang lugar na magpa-test ka bago ka magbiyahe. Mahalagang maalala na ang mga bagong strain ng virus na COVID-19 ay nabubuo sa buong mundo. Ibig sabihin nito, mas maraming limitasyon sa paglalakbay at pagpapa-test sa ilang lugar. Kung kinakailangan mong maglakbay, gawin ang lahat ng makakaya mo para makaiwas sa maraming tao, magsuot ng mask sa lahat ng oras, at madalas na maghugas ng iyong mga kamay.

Ano na ang dapat kong gawin ngayon?

Patuloy na tumulong na protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao.

- Takpan ng telang face mask ang iyong ilong at bibig kung nasa loob at may nakapaligid na ibang tao.
- Sumunod sa social distancing at magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang (1.8 metro) distansya mula sa ibang tao kapag nasa pampublikong lugar. Magsuot ng mask kapag nasa isang mataong kapaligiran.
- Iwasang makipagkita sa mga taong hindi pa nabakunahan at hindi kabilang sa iyong sambahayan.
- Dalasan ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing. Gumamit ng mga alcohol-based na hand sanitizer na mayroong hindi bababa sa 60 porsyentong alcohol kung walang magagamit na sabon at tubig. Kuskusin ang iyong mga kamay gamit ang sanitizer sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.

- Iwasang hawakan ang iyong mukha, lalo na ang iyong bibig, ilong, at mata.
- Punasan ng disinfectant ang mga bagay at surface na madalas mong hawakan.

Impormasyon sa Paggamit ng Mamimili at Pagtatatwa:

Ang impormasyong ito ay hindi partikular na payong medikal at hindi pamalit sa impormasyong nakukuha mo sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Isa lang itong maikling buod ng pangalahatang impormasyon. HINDI kasama rito ang lahat ng impormasyon tungkol sa mga kundisyon, karamdaman, pinsala, pagsusuri, procedure, paggagamot, therapy, tagubilin sa paglabas ng ospital, o paraan ng pamumuhay na maaaring naaangkop sa iyo. Dapat kang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa kumpletong impormasyon tungkol sa mga opsyon mo sa kalusugan at paggagamot. Hindi dapat gamitin ang impormasyong ito bilang batayan ng pagtanggap o hindi pagtanggap sa payo, mga tagubilin, o mga rekomendasyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang provider mo lang ng pangangalagang pangkalusugan ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.