

# Coronavirus Disease 2019

## COVID-19 ALERTO

**LAHAT NG MGA MANLALAKBAY AY  
KINAKAILNGANG MAGKUWARENTIN  
SA LOOB NG 14 NA ARAW  
PAGKARATING GALING SA BIYAHE**

Kung kayo ay magkasakit sa loob ng dalawang **linggo** pagdating sa Alaska, magyari lamang na humingi ng payong medikal sa lalong madaling panahon. Kung kayo ay maysakit na, tawagan ang inyong kalusugang tagapagalaga. Kung wala kayong tagapagalaga, mangyari lamang na tumawag sa **211**.

- Manatili sa bahay sa loob ng 14 araw at huwag pumunta sa mga publikong lugar; huwag pumasok sa trabaho, paaralan, paalagaan ng mga bata/[child care]
- Suriin ang inyong sarili sa umaga at sa gabi kung may lagnat (100.4°F o mahigit pa) at maging alerto kung may ubo o kinakapos ang hininga.
- Kung kayo ay may mga sintomas, ipaalam ito sa inyong kalusugang tagapagalaga/inyong doctor.

**Anumang katanungan? Tumawag 211**



LAGNAT



UBO



KINAKAPOS  
NG HININGA

Kung kayo ay naghahanap ng pangangalaga, sabihin sa inyong kalusugang tagapagalaga na may mga sintomas kayo ng COVID-19:

- Lagnat na 100.4° F o mas mainit pa (38° C)
- Ubo
- Kinakapos ang hininga

Makipag-ugnayan sa inyong kalusugang tagapagalaga. **BAGO KAYO PUMASOK.** Mahalaga na sabihin ninyo sa opisina ng inyong tagapagalaga na kamakailan ay nasa labas kayo ng Alaska.



DHSS website: [coronavirus.alaska.gov](https://coronavirus.alaska.gov)  
CDC website: [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)