

# 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. 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. Hangga't hindi pa dumarating ang panahong iyon, mahalagang magpatuloy ka sa paggawa ng iyong mga karaniwang hakbang na pangkaligtasan.

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

- Makakabalik sa iyong mga karaniwang aktibidad nang hindi nagsusuot ng mask o sumusunod sa social distancing. Maaaring kailanganin ka pa ring magsuot ng mask paminsan-minsan, batay sa mga lokal na alituntunin at bilang nga mga lokal na kaso ng COVID. Kung malapit ka sa ibang tao na may mas mataas na panganib na magkasakit nang malubha mula sa COVID-19, dapat pa rin kayong magsuot lahat ng mask.
- Makakabiyahe. Hindi mo kailangang magpa-test bago o pagkatapos bumiyahe. Hindi mo rin kailangang mag-quarantine ng sarili pagkatapos magbiyahe. Maaaring may mga tuntunin pa rin sa pagpapa-test kung saan ka pupunta.

Kung mayroon kang mahinang immune system, maaaring hindi ka ganap na protektado mula sa COVID-19, kahit na kumpleto ka sa bakuna. Patuloy na gawin ang lahat ng pag-iingat na gagawin mo kung hindi ka nakatanggap ng bakuna. Kabilang dito ang pagsusuot ng maayos na nakalapat na mask na tumatakip sa iyong ilong at bibig, at social distancing.

Kung may nakasalamuha kang tao na may COVID-19, magpa-test 3 hanggang 5 araw pagkatapos ng iyong exposure, kahit na wala kang sintomas. Magsuot ng mask sa labas sa loob ng 14 na araw o hanggang sa maging negatibo ang resulta ng COVID-19 test mo.

### 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 huling dosis bago ito maging protektado.

Palaging may mga bagong strain ng virus na natutuklasan. Hindi nakasisiguro ang mga doktor kung paano gumagana laban sa mga bagong strain ang bakuna laban sa COVID-19. 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 kang makakuha ng booster na dosis ng bakuna ilang panahon pagkatapos mong makumpleto ang bakuna. Isa itong karagdagang bakuna na ibinibigay upang palakasin ang iyong resistensya sa virus. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung kailangan mo ng booster.

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 ligtas ang lahat ng tao kapag may bakuna ka.

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

Sa palagay ng mga doktor ay ligtas bumalik sa mga indoor at outdoor na aktibidad. Higit na mas mababa ang panganib na maikalat mo ang COVID-19 pagkatapos mong ganap na mabakunahan. Maaaring gustuhin mong magsuot ng mask sa mga indoor na pampublikong lugar kung ikaw ay nasa lugar kung saan maraming kaso ng COVID-19.

### **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 na-expose ka sa COVID-19, magpa-test sa loob ng 3 hanggang 5 araw pagkatapos mong ma-expose. Bantayan ang mga sintomas sa loob ng 14 na araw, kahit na kumpleto ka na sa bakuna. Magsuot ng mask sa labas sa loob ng 14 na araw o hanggang sa maging negatibo ang resulta ng COVID-19 test mo.

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

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

- Makakalabas upang kumain, sa loob man o sa labas.
- Dumalo sa mga mataong kaganapan tulad ng mga kaganapan sa sports, simbahan, o konsiyerto.
- Makakapag-ehersisyo sa mga indoor o outdoor na lugar.
- Makakapunta sa mga sinehan.

- Makipagtipon sa mga kaibigan at pamilya.

### **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, sa ilang lugar, mas maraming limitasyon sa paglalakbay, quarantine, at pagpapa-test. Kung bibiyahe ka, gawin ang lahat ng makakaya mo upang makaiwas sa maraming tao, magsuot ng mask gaya ng inirerekomenda, at madalas na maghugas ng iyong mga kamay.

### **Ano ang dapat kong gawin kung ako ay nasa lugar kung saan maraming kaso ng COVID-19?**

Maaaring gustuhin mong magsuot ng mask na tumatakip sa iyong ilong at bibig kung ikaw ay nasa mataong lugar o napapaligiran ng mga taong hindi pa nabakunahan. Hugasan rin nang madalas ang iyong mga kamay at ugaliin ang social distancing.

### **Ano na ang dapat kong gawin ngayon?**

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

- Magsuot ng telang face mask sa iyong ilong at bibig kung iniaatas ito sa iyo ng mga lokal na alituntunin.
- 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.

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. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22

© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.