

Terima Kasih Telah Menjalani Tes

Anda dites hari ini untuk virus korona yang menyebabkan COVID-19. Pengetesan adalah cara terbaik untuk menemukan dan memperlambat penyebaran virus ini.

Ada begitu banyak kasus baru COVID-19 sehingga tim kesehatan masyarakat mungkin tidak dapat menghubungi Anda jika Anda dinyatakan positif. Petunjuk di bawah ini akan membantu Anda memahami langkah-langkah yang harus Anda ambil setelah menjalani tes hari ini.

Sembari menunggu hasil tes Anda

Tetaplah di rumah dan jauhi orang lain — mulai hari ini.

- Asumsikan Anda memiliki virus dan dapat menyebarkannya ke orang lain.
- Pastikan kami memiliki nomor telepon Anda yang benar. Kami akan menelepon Anda atau mengirimkan pesan teks yang berisi hasil tes Anda, tapi mungkin butuh waktu hingga seminggu.

Buatlah daftar orang-orang yang dekat dengan Anda baru-baru ini.

- **Kontak erat** berarti menghabiskan 15 menit atau lebih dalam jarak 6 kaki dari seseorang selama sehari, dengan atau tanpa masker.
- **Jika Anda tidak memiliki gejala apa pun**, buat daftar semua orang yang kontak erat dengan Anda mulai dua hari sebelum hari Anda diuji.
- **Jika Anda memang memiliki gejala**, Buat daftar semua orang yang kontak erat dengan Anda sejak dua hari sebelum dimulainya gejala Anda.

Jika hasil tes Anda positif

Anda memiliki virus di tubuh Anda dan dapat menyebarkannya ke orang lain. Anda harus:

1. **Isolasi di rumah.** Tinggallah di rumah dan jauh dari orang lain, termasuk orang-orang di rumah Anda sendiri.

- Jika Anda sakit, lakukan isolasi selama 10 hari sejak gejala Anda dimulai DAN pastikan demam Anda hilang selama 24 jam, tanpa bantuan obat-obatan, sebelum berada di sekitar orang lain.
 - Jika Anda tidak memiliki gejala, lakukan isolasi selama 10 hari mulai hari ini (hari Anda dites).
2. **Segera telepon, SMS, atau email kontak dekat Anda.** Pengaturan waktu itu penting! Beri tahu setiap orang di daftar Anda bahwa Anda dinyatakan positif COVID-19. Kemungkinan penularan paling tinggi adalah selama dua hari sebelum muncul gejala dan beberapa orang tidak pernah muncul gejala. Jika Anda dapat menghubungi teman dan keluarga dalam waktu empat hari sejak mereka berada di dekat Anda, Anda dapat mencegah orang berikutnya terkena COVID-19.
 3. **Beri tahu kontak Anda untuk tetap tinggal di rumah, menjauhi orang lain, dan menjalani tes.** Mereka dapat bicara dengan dokter mereka tentang melakukan tes, menelepon 2-1-1 jika mereka tidak punya dokter atau menjalani tes di lokasi pengetesan komunitas. Sebaiknya kontak Anda menunggu setidaknya empat hari sejak terakhir kali mereka berada di dekat Anda sebelum menjalani tes. Tes mungkin tidak berfungsi jika terlalu cepat dilakukan. Jika hasil tesnya positif, mereka harus isolasi dan memberi tahu siapa saja yang pernah kontak erat dengan mereka.
 4. **Kontak Anda harus merencanakan karantina di rumah** selama 14 hari setelah interaksi terakhir dengan Anda. Diperlukan waktu 2-14 hari untuk menunjukkan gejala COVID-19. Jika kontak Anda tidak memiliki gejala dan tidak tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang, karantina mereka dapat berakhir setelah 10 hari. Kontak Anda juga dapat mengakhiri karantina setelah tujuh hari, jika hasilnya negatif dengan tes antigen atau PCR yang diberikan kurang dari 48 jam sebelum mengakhiri karantina. Jika mereka tinggal dengan seseorang yang berisiko terkena penyakit serius, mereka harus karantina selama 14 hari penuh. Ada kemungkinan kecil tapi signifikan bahwa mereka dapat menularkan virus jika mengakhiri karantina lebih awal. Oleh karena itu, kontak Anda harus terus memantau gejala setiap hari selama 14 hari karantina. Jika gejala berkembang, mereka harus kembali ke karantina, memberi tahu otoritas kesehatan masyarakat setempat dan menghubungi penyedia layanan kesehatan mereka untuk membahas tentang pengetesan.
 5. **Terima panggilannya jika tim kesehatan masyarakat menghubungi Anda.** Beritahu kontak erat Anda untuk juga menjawab panggilan dari kesehatan masyarakat.

Jika hasil tes Anda negatif

- Jika Anda telah melakukan kontak erat dengan seseorang yang terjangkit COVID-19, Anda terpapar virus tersebut. **Meskipun tes Anda negatif, Anda harus tetap di rumah dan terpisah dari orang lain (karantina) selama 14 hari** sejak terakhir kali Anda berada di sekitar orang itu. Jika kontak Anda tidak memiliki gejala dan tidak tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang, karantina mereka dapat berakhir setelah 10 hari. Anda juga dapat mengakhiri karantina setelah tujuh hari, jika hasilnya negatif dengan tes antigen atau PCR yang diberikan kurang dari 48 jam sebelum akhir karantina. Jika Anda tinggal dengan seseorang yang berisiko terkena penyakit serius, lakukan karantina selama 14 hari penuh. Ada kemungkinan kecil tapi signifikan bahwa Anda dapat menularkan virus jika mengakhiri karantina lebih awal. Oleh karena itu, kontak Anda harus terus memantau gejala setiap hari selama 14 hari karantina. Jika muncul gejala, Anda harus kembali karantina, memberi tahu otoritas kesehatan masyarakat setempat dan menghubungi penyedia layanan kesehatan untuk membahas tentang tes.
- **Ikuti semua instruksi dari penyedia layanan kesehatan Anda.**
- **Lanjutkan tindakan sehari-hari untuk melindungi diri sendiri dan orang lain.**
- **Jika Anda sakit dan tidak membaik**, bicaralah dengan dokter atau klinik Anda. Anda mungkin sakit akibat sesuatu selain COVID-19.

Jika Anda sekarang sakit atau menjadi sakit

- **Jaga diri Anda.** Istirahat dan minumlah banyak cairan. Hubungi dokter atau klinik untuk mengetahui apakah Anda boleh minum obat untuk membantu Anda merasa lebih baik.
- **Terus berkomunikasi dengan dokter Anda.** Hubungi sebelum pergi ke klinik atau kantor dokter. Jika Anda tidak memiliki dokter, hubungi 211. Mereka dapat membantu Anda menemukan perawatan meskipun Anda tidak memiliki asuransi kesehatan. Penerjemah tersedia.
- **Anda mungkin semakin sakit.** Hubungi klinik atau dokter Anda untuk mendapatkan saran secara medis.
- **Hubungi 911 atau berangkatlah ke ruang gawat darurat setempat jika Anda mengalami gejala parah berikut:**
 - Sulit bernapas
 - Nyeri atau tekanan di dada atau perut
 - Tidak dapat minum atau menahan cairan
 - Merasa bingung atau ketidakmampuan untuk bangun
 - Kebiruan pada bibir atau wajah

Ada pertanyaan?

Kunjungi [OR-OHA-COVID-19](#) atau situs web departemen kesehatan setempat untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang apa yang harus dilakukan jika Anda dites positif COVID-19, cara isolasi atau karantina, dan cara mendapatkan dukungan untuk tinggal di rumah.

Oregon Health Authority ingin memberikan pengakuan dan ucapan terima kasih kepada Multnomah County Health Department atas kerja-kerjanya dalam membuat dokumen ini dan membagikannya kepada semua orang Oregon.

Aksesibilitas dokumen: Untuk individu penyandang disabilitas atau individu yang berbicara dengan bahasa selain bahasa Inggris, OHA dapat memberikan informasi dalam format alternatif seperti terjemahan, huruf besar, atau braille. Hubungi Health Information Center di 1-971-673-2411, 711 TTY atau COVID-19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.