



APENDIKS A: MGA TAGUBILIN PARA SA PAG-QUARANTINE SA TAHANAN

PARA SA MGA MALAPITANG NAKASALAMUHA NG MGA NADAYAGNOS NA MAY COVID-19

Kailangan mong manatili sa bahay (naka-quarantine), kahit na hindi masama ang iyong pakiramdam, simula nang ikaw ay nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang tao na nadayagnos na may COVID-19. Ang Pag-quarantine ay isang paraan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa marami pang tao.

Sa panahon ng iyong Pag-quarantine, mangyaring sundin ang mga tagubilin sa ibaba:

1. Sundin ang mga Kinakailangan sa Social Distancing tulad ng inilarawan ng Kautusan ng Opisyal ng Kalusugan na Manatili sa Bahay Blg. c19-5c na inilabas noong Abril 29, 2020, o kung may idinagdag na pagbabago, na kinabibilangan ng:
 - Pagpapanatili ng hindi bababa sa anim na talampakan na pagdidistansya mula sa mga taong hindi bahagi ng parehong sambayanan o yunit ng paninirahan;
 - Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, o gumamit ng hand sanitizer na kinikilala ng Centers for Disease Control and Prevention bilang epektibo sa paglaban sa COVID-19;
 - Takpan ang mga pag-ubo at mga pagbahing gamit ang isang tisyu o tela o, kung hindi posible, sa manggas o loob ng siko (ngunit huwag sa mga kamay); at
 - Pag-iwas sa lahat ng pakikisalamuha sa ibang tao sa labas ng sambayanan kapag may lagnat o ubo.
2. Sundin ang Kautusan ng Opisyal ng Kalusugan na Manatili sa Bahay Blg. c19-5c na inilabas noong Abril 29, 2020, na sumasailalim sa mga kondisyon na malinaw na ibinigay sa Kautusang ito at mga Tagubiling ito.
3. Huwag umalis sa lugar ng iyong pagka-quarantine para magtrabaho, kahit na ang iyong trabaho ay pinahihintulutan sa ilalim ng Kautusan na Manatili sa Bahay Blg. c19-5c na inilabas noong Abril 29, 2020, o kung may idinagdag na pagbabago.
4. Huwag maglakbay, kahit na pinahihintulutan sa ilalim ng Kautusan ng Opisyal ng Kalusugan na Manatili sa Bahay Blg. c19-5c na inilabas noong Abril 29, 2020, o kung may idinagdag na pagbabago, na may pagbubukod sa paglalakbay para makakuha ng kinakailangang pangangalagang medikal.
5. Gamitin ang mga serbisyo sa paghatid, tulad ng Amazon o Instacart, hangga't maaari para maiwasan ang pagpasok sa mga labis na mahahalagang negosyo tulad ng mga tindahan ng groseri, parmasya, at tindahan ng hardware.
6. Huwag maghiraman ng mga sipilyo, inumin o kubyertos.
7. Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Ang pinakakaraniwang mga sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, at pangangapos ng hininga.





SAN MATEO COUNTY HEALTH

PUBLIC HEALTH, POLICY & PLANNING

8. Kung ikaw ay magsimulang makaramdam nang hindi maganda tawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan at abisuhan sila na ikaw ay maaaring nalantad sa COVID-19.
9. Kung ikaw ay madalas pumupunta, nagboboluntaryo, o nagtatrabaho sa isang pasilidad ng sanay na pag-aalaga, isang nursing home, isang sentro ng pangangalaga sa memorya, isang koreksyonal/detensyon na pasilidad, isang silungan, isang panggrupo na tahanan, isang pang-araw na programa, isang sentro ng dialysis, isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan, o bilang isang unang rumeresponde, gumawa ng mga makatuwirang hakbang para ipaalam sa bawat naturang pasilidad na ikaw ay hiniling na mag-quarantine.

Kailan magtatapos ang pag-quarantine?

1. Kung wala kang kasama sa bahay na nadayagnos ng COVID-19, ang iyong pag-quarantine ay magtatapos pagkatapos ng 14 na araw hangga't ikaw ay hindi nadayagnos na may COVID-19.
2. Kung ikaw ay may kasama sa bahay na nadayagnos ng COVID-19, kailangan mong ma-quarantine nang 14 na araw pagkatapos ng araw na hindi na kailangang ibukod ang iyong miyembro ng sambahayan, hangga't hindi ka nadayagnos na may COVID-19.