SAN MATEO COUNTY HEALTH
PUBLIC HEALTH, POLICY & PLANNING

Dr. Scott Morrow, Health Officer
Cassius Lockett, PhD, Director

Public Health, Policy & Planning
225 37th Avenue
San Mateo, CA 94403
smchealth.org

APPENDIX B: MGA TAGUBILIN PARA SA PAGBUBUKOD SA BAHAY

PARA SA MGA TAONG MAY COVID-19

Sa Panahon ng iyong Pagbubukod, mangyaring sundin ang mga tagubilin sa ibaba:

1. Huwag umalis sa iyong bahay o iba pang tirahan maliban kung tatanggap ng kinakailangan na pangangalagang medikal o sa panahon ng isang emerhensya na nangangailangan ng paglikas para maprotektahan ang kalusugan at kaligtasan ng indibidwal.
2. Manatili sa isang partikular na silid na malayo sa ibang mga miyembro ng sambahayan at gumamit ng isang hiwalay na banyo kung maaari. Kung may mga lugar na ginagamit ng lahat kabilang ka, tulad ng kusina o banyo, dagdagan ang dalas ng paglilinis ng mga lugar na iyon, kasama ang mga hawakan ng pinto, mga kasangkapang nakakabit, at mga palikuran.
3. Huwag umalis sa lugar kung saan ka nakabukod para magtrabaho.
4. Huwag maglakbay, na may pagbubukod sa paglalakbay para makakuha ng kinakailangang pangangalagang medikal.
5. Gamitin ang mga serbisyo sa paghatid, tulad ng Amazon o Instacart.
6. Huwag maghiraman ng mga pinggan, mga kubyertos, mga tuwalya, mga kobre kama, mga baso nang hindi muna hinuhugasan ang mga bagay na ito gamit ang sabon at tubig.
7. Sumunod sa mga direktiba mula sa Pampublikong Kalusugan ng County ng San Mateo ("Pampublikong Kalusugan"), kasama ang, ngunit hindi limitado sa mga direktiba para magkolekta at mag-ulat ng mga reading ng temperatura at iba pang mga impormasyon sa kalusugan sa Pampublikong Kalusugan o sa (mga) itinalaga nito sa buong panahon ng iyong pagbubukod.
8. Humingi ng tulong medikal kaagad kung lumalala ang iyong sakit, halimbawa, kung ikaw ay magsimulang mahirapan sa paghinga.
9. Kung kailangan mong tumawag sa 911, ipaalam sa kawani ng dispatch na ikaw ay nadayagnos na may COVID-19.
10. Kung maaari, bago humingi ng pangangalaga, tawagan ang iyong tagapagkaloob ng medikal na pangangalaga at ipaalam sa kanila na ikaw ay nadayagnos na may COVID-19. Magsuot ng isang pantakip ng mukha/mask bago umalis sa iyong tirahan para maglakbay patungo sa isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan.
11. 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 ibukod.

Kailan magtatapos ang pagbubukod?

Ang indibidwal na may COVID-19 ay dapat manatiling nakabukod nang hindi bababa sa sampung (10) araw pagkatapos nila unang magkaroon ng mga sintomas at kahit isang (1) araw (24 na oras) pagkatapos gumaling.

Ang paggaling ay tinutukoy bilang paggaling ng lagnat nang hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat at pagbuti ng mga sintomas na nauugnay sa COVID-19. Kapag hindi nagkaroon ng anumang mga sintomas ang isang indibidwal na may COVID-19, dapat manatiling nakabukod ang indibidwal nang sampung (10) araw mula sa petsa kung kailan isinagawa ang pagsusuri na lumabas na positibo.

Gayunpaman, kung natutugunan ng indibidwal ang anuman sa mga sumusunod na batayan, dapat manatiling nakabukod ang indibidwal na iyon nang hindi bababa sa labing-apat (14) na araw pagkatapos nila unang magkaroon ng mga sintomas at hindi bababa sa pitong (7) araw pagkatapos gumaling, tulad ng tinukoy sa itaas. Kapag hindi nagkaroon ng anumang mga sintomas ang isang indibidwal na may COVID-19 at natutugunan ang anuman sa mga sumusunod na batayan, dapat manatiling nakabukod ang indibidwal nang labing-apat (14) na araw mula sa petsa kung kailan isinagawa ang pagsusuri na lumabas na positibo.

a. Ang isang indibidwal na mahina ang immune system (tingnan ang listahan ng mga indibidwal na mahina ang immune system sa: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/immunocompromised.html);

b. Ang isang indibidwal na may panganib na manghawa ng impeksyon sa mga madaling maapektuhang indibidwal (tingnan ang listahan ng mga madaling maapektuhang populasyon sa: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html);

c. Ang isang indibidwal na karaniwang nakatira sa mga setting kung saan nakatipon ang mga tao (hal. mga komunidad ng mga nagretiro, mga silungan, mga koreksyonal/detensyon na pasilidad) kung saan maaaring mayroong mas mataas na panganib ng mabilis na pagkalat at pagkakasakit o kamatayan