

## **APPENDIX B: MGA TAGUBILIN PARA SA PAGHIHIWALAY SA TAHANAN**

### **PARA SA MGA TAONG NADAYAGNOS NA MAY COVID-19**

#### **Sa panahon ng iyong Paghihiwalay, 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 emerhensiya na nangangailangan ng paglikas para maprotektahan ang kalusugan at kaligtasan ng indibidwal.
2. Manatili sa isang partikular na silid na malayo mula sa ibang mga miyembro ng sambahayan at gumamit ng isang hiwalay na banyo kung posible. Kung ang mga lugar ay kailangan na ibahagi, tulad ng kusina o banyo, dagdagan ang pagkamadalas ng paglilinis ng mga lugar na iyon, kasama ang mga hawakan ng pinto, mga kasangkapan, at mga palikuran.
3. Huwag pumunta sa trabaho kung ikaw ay nagtatrabaho sa isang Pangunahing Negosyo, nagsasagawa ng mga Pangunahing Pagganap sa Gobyerno, magpatakbo o magpanatili ng Pangunahing Imprastruktura tulad ng tinukoy sa Utos na Manatili sa Tahanan Blg. c19-5(b) na inilabas noong Marso 31, 2020.
4. Huwag maglakbay, kahit na ito ay Pangunahing Paglalakbay tulad ng tinukoy sa Utos ng Opisyal ng Kalusugan na Manatili sa Tahanan Blg. c19-5(b) na inilabas noong Marso 31, 2020, maliban kung tatanggap ng kinakailangan na pangangalagang medikal.
5. Gamitin ang mga serbisyo sa paghatid, tulad ng Amazon o Instacart. Kung kailangan mo ng tulong sa pagbili ng pagkain o iba pang mga pangangailangan, tumawag sa 211.
6. Huwag maghiraman ng mga pinggan, mga kutsara at tinidor, 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 Pamublikong Kalusugan para magkolekta at mag-ulat ng mga reading ng temperatura at iba pang mga impormasyon sa kalusugan sa Pamublikong Kalusugan o sa (mga) itinalaga nito sa buong panahon ng iyong pagkakahiwalay.
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 dispatch na kawani na ikaw ay nadayagnos na may COVID-19.
10. Bago humingi ng pangangalaga tawagan ang iyong doktor at ipaalam sa kanila na ikaw ay nadayagnos na may COVID-19. Kung mayroon ka, magsuot ng isang takip sa mukha bago umalis sa iyong tirahan para maglakbay patungo sa isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan. Kung wala naman, mag-utos sa isang tao na pumunta sa pasilidad at humingi ng isa at ipaalam sa kawani ang iyong pagdating.
11. Kung ikaw ay madalas pumupunta, magboluntaryo, o magtrabaho sa isang pasilidad ng skilled nursing, isang nursing home, isang sentro ng memory care, isang koreksiyonal/detensyon na pasilidad, isang silungan, isang grupo 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 ihiwalay.

#### **Kailan magtatapos ang paghihiwalay?**

1. Ang mga indibidwal na walang mga sintomas ay dapat na humiwalay ng 7 araw mula sa petsa ng positibong pagsusuri.
2. Mga indibidwal na may mga sintomas ay dapat na humiwalay hanggang:

- Hindi bababa sa 3 araw (72 oras) ang lumipas pagkatapos na gumaling, tinukoy bilang paggaling ng parehong lagnat na hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat at pagbuti ng ubo at pangangapos ng hininga kung mayroon AT
- Hindi bababa sa 7 araw ang lumipas simula ng kanilang mga sintomas ay nagsimula, alinman ang mas huli.