



Mga Tagubilin sa Pag-isolate at Pag-quarantine sa Bahay para sa Mga Taong May COVID-19 at Kanilang Sambahayan o Mga Close Contact

Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Bahay	Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay
<p>Kung na-diagnose na mayroon kang COVID-19 O kung hinihintay mo ang mga resulta ng pagsusuri para sa COVID-19, dapat mong sundin ang mga hakbang na ito sa Pag-isolate sa Bahay para maiwasan ang pagkalat ng sakit.</p> <hr/> <p>Manatili sa Bahay Hanggang sa Gumaling Ka</p> <ul style="list-style-type: none"> Ang bawat miyembro ng sambahayan na may edad na 2 taon pataas ay dapat magsuot ng mask na sakto ang fit, pati sa loob ng bahay. Hindi malala ang nagiging karamdaman ng karamihan ng mga taong may COVID-19, at puwede silang bumuti nang may naaangkop na pangangalaga sa bahay, nang hindi kinakailangang magpatingin sa isang provider. Gayunpaman, kung ikaw ay may edad na 65 taon pataas, buntis, o may dati nang medikal na kundisyon gaya ng sakit sa puso, hika, sakit sa baga, diabetes, sakit sa bato, sakit sa atay, labis na katabaan, o mahinang immune system, mas malaki ang posibilidad mong magkaroon ng malalang karamdaman o mga komplikasyon. Huwag pumasok sa trabaho o paaralan o pumunta sa mga pampublikong lugar. Manatili sa bahay hanggang sa hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula nang una kang magkasait <u>AT</u> hindi bababa sa 1 araw (24 na oras) na ang lumipas mula nang gumaling ka (ibig sabihin, 24 na oras ka nang walang lagnat nang hindi umiinom ng mga gamot na pampababa ng lagnat (hal., Tylenol®) at bumuti na ang iyong mga sintomas (hal., ubo, pangangapos ng hininga). Kung hindi ka kailanman nagkaroon ng mga sintomas pero nagpositibo ka sa pagsusuri para sa COVID-19, manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw matapos mong magpositibo sa pagsusuri. Ang iyong mga kasama sa bahay, kapareha, at tagapagalaga ay itinuturing na "mga close contact" at dapat sumunod sa Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay na nasa kanan. Pakibahagi ang dokumentong ito sa kanila. <p>Paano Kung Hindi Ka Puwedeng Humiwalay sa Iba?</p> <ul style="list-style-type: none"> Kung wala kang nakalaang kuwarto at banyo na hindi maibabahagi sa iba sa panahon ng pag-isolate, tumawag sa 2-1-1 para humiling ng alternatibong pabahay. OK lang na may makasamang ibang tao sa isang kuwarto kung na-diagnose ding mayroon silang COVID-19 sa nakalipas na 90 araw. Kung patuloy na magkakaroon ng close contact sa iyo ang mga tao sa panahon ng iyong pag-isolate, kakailanganin nilang palawigin ang tagal ng kanilang pag-quarantine hanggang sa 14 na araw mula nang huli silang magkaroon ng close contact sa iyo, o mula sa petsa kung kailan ka na-release mula sa pagkaka-isolate. 	<p>Kung may kasama ka sa bahay na na-diagnose na may COVID-19 o kung nagkaroon ka ng close contact sa isang taong mayroon nito, dapat mong sundin ang mga hakbang na ito sa Pag-quarantine sa Bahay. Dapat kang manatili sa bahay para sa kabuuang tagal ng panahon ng pag-quarantine. Posibleng abutin nang 2-14 na araw bago ka magkaroon ng mga sintomas, kaya posibleng hindi mo malaman kaagad kung nahawahan ka nito o hindi.</p> <p><i>Pagbubukod: Kung ganap ka nang nabakunahan* at wala ka pa ring sintomas (ibig sabihin, wala kang anumang sintomas na tulad sa COVID-19), hindi kailangang Mag-quarantine sa Bahay, pero dapat mong subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas na tulad sa COVID-19. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas na tulad sa COVID-19, nabakunahan ka man o hindi, dapat mong sundin ang Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Bahay na nasa kaliwa.</i></p> <p><i>*Itinuturing kang ganap nang nabakunahan kung:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Nakumpleto mo na ang buong serye ng pagbabakuna laban sa COVID-19 <u>AT</u> 14 na araw na ang lumipas matapos mong makuha ang huling dosis sa serye. <hr/> <p>Manatili sa Bahay at Subaybayan ang Sarili para sa Mga Sintomas</p> <ul style="list-style-type: none"> Matatapos ang iyong pag-quarantine kapag 14 na araw na ang lumipas mula nang huli kang magkaroon ng close contact sa taong may COVID-19. Kung patuloy kang magkakaroon ng close contact sa taong iyon, kakailanganing palawigin ang tagal ng iyong pag-quarantine nang karagdang 14 na araw mula sa huling araw kung kailan ka nagkaroon ng close contact sa taong iyon habang siya ay nag-a-isolate. <ul style="list-style-type: none"> Kapag sinabing close contact, ibig sabihin, lumapit ka sa taong may COVID-19 nang may layong wala pang 6 na talampakan sa loob ng 15 minuto sa kabuuan, habang nakakahawa o hindi nakasuot ng pantakip sa mukha ang nasabing indibidwal. Kung wala kang nakalaang kuwarto at banyo na hindi maibabahagi sa iba sa panahon ng pag-quarantine, tumawag sa 2-1-1 para humiling ng alternatibong pabahay. Alamin at itala ang iyong temperatura nang dalawang beses sa isang araw. <p>Magpasuri para sa COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat magpasuri ang mga contact na may sintomas sa pamamagitan ng kanilang provider ng pangunahing pangangalaga o lugar ng pagsusuri sa komunidad https://www.smchealth.org/covid-19-testing. Hindi dapat magpasuri ang mga contact na walang sintomas hanggang sa hindi bababa sa <u>4 na araw</u> na ang lumipas mula nang malantad sila, at dapat silang mag-quarantine ng sarili sa loob ng 14 na araw, sa kabuuan, kahit magnegatibo sila sa pagsusuri. <p>Paano Kung Magkaroon Ka ng Mga Sintomas na Tulad sa COVID-19?</p> <ul style="list-style-type: none"> Kung magkakaroon ka ng mga sintomas na tulad sa COVID-19, posibleng nahawahan ka at dapat mong sundin ang Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay na nasa kaliwa. Subaybayan nang mabuti ang iyong mga sintomas at kumuha ng medikal na pangangalaga kung lalala ang iyong mga sintomas.
<p>Aabisuhan ba ng Pampublikong Kalusugan ang aking employer? Hindi maglalabas ang Pampublikong Kalusugan ng anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo maliban na lang kung kinakailangan ito para maprotektahan ang kalusugan mo at ng ibang tao.</p>	





Mga Tagubilin para sa Mga Nag-a-isolate o Nagka-quarantine sa Bahay

- Ang bawat miyembro ng sambahayan na may edad na 2 taon pataas ay dapat magsuot ng mask na sakto ang fit, pati sa loob ng bahay.
- Manatili sa bahay. Huwag umalis ng bahay, maliban kung para sa kinakailangang medikal na pangangalaga. Umiwas sa lahat ng pampublikong lugar at pagtitipon, gaano kaliit o kalaki man ang mga ito. Huwag pumasok sa daycare, paaralan, o trabaho. Huwag pumunta sa mga pampublikong lugar gaya ng mga parke, grocery store, o iba pang negosyo. Huwag maglakbay.
- Humiwalay sa ibang tao. Mag-isa ka lang dapat sa kuwarto mo. Dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung may available. Dapat manatili ang mga miyembro ng sambahayan sa ibang kuwarto o nang malayo sa iyo kung posible.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain para sa ibang tao. Huwag makipaghiraan ng mga pinggan, baso, kubyertos, tuwalya, kumot, o iba pang item.
- Huwag magpapasok ng mga bisitang walang matinding pangangailangan na manatili sa bahay ninyo. Kung may mga iniwang item sa pintuan, hintaying makaalis ang naglalagay sa mga ito bago kunin ang mga ito.

Iwasan ang Pagkalat ng Sakit

- **Magtakip kapag umuubo.** Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tissue o bumahing sa manggas mo -- hindi sa iyong mga kamay -- pagkatapos ay itapon ang tissue sa basurahang may plastic sa loob at maghugas kaagad ng mga kamay.
- **Regular na hugasan ang iyong mga kamay nang mabuti, gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo** - lalo na pagkatapos mong umubo, bumahing, suminga, o magbanyo. Puwedeng gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na may minimum na content na 60% alcohol sa halip na sabon at tubig kung hindi marumi ang iyong mga kamay.
- **Linisin at i-disinfect ang lahat ng surface na “madalas hawakan” araw-araw**, pati ang mga counter, tabletop, hawakan ng pinto, fixture, inidoro, telepono, remote ng TV, susi, at keyboard. Linisin at i-disinfect din ang anumang surface na posibleng may mga likidong mula sa katawan. Gamitin ang mga panlinis at pag-disinfect na spray o wiper sa bahay ayon sa mga tagubilin sa label ng produkto.

Magsanay sa Pangangalaga sa Bahay

- Magpahinga, uminom ng maraming likido, at uminom ng mga over-the-counter na gamot gaya ng Tylenol® kung kinakailangan para mabawasan ang lagnat at pananakit.
 - Tandaang hindi dapat bigyan ang mga bata ng over-the-counter na gamot para sa sipon nang hindi muna kumokonsulta sa isang doktor.
- Kumuha ng medikal na pangangalaga kung lalala ang iyong mga sintomas, lalo na kung mayroon kang mas malaking posibilidad na magkaroon ng malalang karamdaman.
 - Ang mga sintomas na nagpapahiwatig na dapat kang kumuha ng medikal na pangangalaga ay kinabibilangan ng, pero hindi limitado sa, mga sumusunod:



Hirap sa Paghinga



Paninikip o Pananakit ng Dibdib



Pangingitim ng Mga Labi



Pagkalito o Hirap na Magising



Iba Pang Malalang Sintomas

- Kung posible, tumawag muna sa klinika o Emergency Department. Paghahandaan nila ang iyong pagdating sa naaayong paraan, at poprotektahan nila ang ibang tao para maiwasan ang hawahan.
 - Magsuot ng mask na sakto ang fit sa lahat ng pagkakataon.
 - Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (bus, Caltrain, [Bay Area Rapid Transit BART], atbp.) o serbisyo sa ride sharing (Uber, Lyft, atbp.).
 - Iwasang maghintay sa anumang waiting room o lugar na may ibang tao.
 - Kung tatawag ka sa 911, dapat mong abisuhan ang dispatch at mga paramedic na nag-a-isolate/nagka-quarantine ka para sa COVID-19.

Salamat sa iyong kooperasyon at pagtulong sa aming kontrolin ang pagkalat ng COVID-19 sa ating komunidad.

Narito ang ilang tip sa pamamahala ng kalusugan ng iyong pag-iisip sa panahong ito na walang kasiguraduhan at labis-labis ang stress <https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>.

Kung mayroon ka pang mga tanong, bumisita sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> or <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.

