



## 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><u>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.</u></p>	<p><u>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 sumusunod na hakbang para maiwasan ang pagkalat ng sakit.</u> <i>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, nakasuot man siya o hindi ng pantakip sa mukha.</i></p>
<p><b>Manatili sa Bahay Hanggang sa Gumaling Ka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung hindi ka ganap na makakahiwalay sa mga kasama mo sa bahay sa lahat ng oras, ikaw at ang iyong mga kasama sa bahay na 2 taong gulang pataas ay dapat magsuot ng face mask.</li> <li>• 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, iba pang sakit sa baga, diabetes, sakit sa bato, sakit sa atay, labis na katabaan, o mahinang immune system, <a href="#">mas malaki</a> ang posibilidad mong magkaroon ng malalang karamdaman o mga kumplikasyon.</li> <li>• <b>Huwag</b> pumasok sa trabaho o paaralan o pumunta sa mga pampublikong lugar.</li> <li>• Manatili sa bahay hanggang sa hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula nang una kang magkasakit <b>AT</b> 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]).</li> <li>• 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.</li> <li>• Ang iyong mga kasama sa bahay, kapareha, at tagapagalaga ay itinuturing na “mga close contact” at dapat sumunod sa <b>Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay na nasa kanan</b>. Pakibahagi ang dokumentong ito sa kanila.</li> </ul> <p><b>Paano Kung Hindi Ka Puwedeng Humiwalay sa Iba?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung wala kang nakalaang kuwarta 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 kuwarta kung na-diagnose ding mayroon silang COVID-19 sa nakalipas na 90 araw.</li> <li>• Kung patuloy na magkakaroon ng close contact sa iyo ang mga tao sa panahon ng iyong pag-isolate, kakailanganin nilang dagdagan 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.</li> </ul>	<p>Kung magkakaroon ka ng mga sintomas na tulad sa COVID-19, nabakunahan ka man o hindi, dapat mong sundin ang <b>Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Bahay na nasa kaliwa</b>.</p> <p>Kung kumpleto na ang bakuna** mo laban sa COVID-19 at nananatili kang walang sintomas, karaniwan ay hindi mo kailangang mag-quarantine dahil mababa ang posibilidad mo para sa impeksyon. Gayunpaman, dapat kang magsubaybay para sa <a href="#">mga sintomas ng COVID-19</a> sa loob ng 14 na araw.</p> <p><i>**Itinuturing kang ganap nang nabakunahan kung:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>Nakumpleto mo na ang buong serye ng pagbabakuna laban sa COVID - 19 AT</i></li> <li>2) <i>14 na araw na ang lumipas matapos mong makuha ang huling dosis sa serye.</i></li> </ol> <p>Kung nasa ospital ka, nakatira sa pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga, o iba pang congregated na setting, o mahina ang iyong immune system, posibleng atasan kang mag-quarantine kahit kumpleto na ang bakuna mo. Kung hindi pa kumpleto ang bakuna mo o hindi ka pa nababakunahan laban sa COVID-19, dapat kang mag-self quarantine sa bahay.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manatili sa bahay at subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Alamin at itala ang iyong temperatura nang dalawang beses sa isang araw.</li> <li>• Kung wala kang nakalaang kuwarta na hindi maibabahagi sa iba sa panahon ng iyong pag-quarantine, tumawag sa 2-1-1 para humiling ng alternatibong pabahay.</li> <li>• <b>Kung walang ginawang pagsusuri</b>, matatapos ang iyong quarantine <b>10 araw</b> pagkatapos ng petsa ng iyong huling close contact sa kasong may COVID-19</li> <li>• Posibleng matapos ang iyong quarantine <b>7 araw</b> pagkatapos ng petsa ng iyong huling contact sa kasong may COVID-19, <b>kung nasuri ka nang hindi bababa sa 5 araw pagkatapos ng iyong huling pagkaka-expose at negatibo ang pagsusuri</b></li> <li>• <b>Gayunpaman</b>, dapat mong subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas, magsuot ng mask sa lahat ng oras kapag may kasamang ibang tao, at magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa ibang tao sa loob ng <b>14 na araw</b> pagkatapos ng petsa ng iyong huling close contact sa kasong may COVID-19.</li> <li>• Pakitandaan na ang mga timeframe na ito ay kakailanganing dagdagan kung patuloy kang magiging close contact ng kasong may COVID-19 habang siya ay nasa isolation.</li> </ul> <p>Posibleng abutin nang hanggang 2-14 na araw pagkatapos ng pagkaka-expose bago makaranas ng mga sintomas, kaya posibleng naimpeksyon ka pala at hindi mo kaagad malaman. Bukod pa rito, ang ilang tao ay may impeksyon at nakakahawa kahit wala silang mga sintomas.</p> <p><b>Pagpapasuri para sa COVID-19</b></p> <p>Inirerekomenda naming magpasuri ka para sa COVID-19, anuman ang iyong status sa pagpapabakuna. Available ang pagpapasuri sa pamamagitan ng mga medikal na provider at site sa pagsusuri. May makikita kang listahan ng mga site sa <a href="https://www.smchealth.org/covid-19-testing">https://www.smchealth.org/covid-19-testing</a>. Kung <u>magkakaroon ka ng mga sintomas</u> dapat ay mag-self isolate ka kaagad, anuman ang iyong status sa pagpapabakuna at dapat kang magpasuri. Kung mananatili kang <u>walang sintomas</u> hindi ka dapat magpasuri nang mas maaga sa <b>ika-5 araw</b> pagkatapos ng iyong pagkaka-expose.</p>
<p><b>Aabisuhan ba ng Pampublikong Kalusugan ang aking employer?</b> <u>Hindi</u> 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**

- Kung hindi ka ganap na makakahiwalay sa mga kasama mo sa bahay sa lahat ng oras, ikaw at ang iyong mga kasama sa bahay na 2 taong gulang pataas ay dapat magsuot ng face mask.
- 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. Iwasan ang paggamit ng banyo na ginagamit ng iba. Kung hindi iyon posible, linisin at i-disinfect ang banyo pagkatapos ng bawat paggamit. Dapat manatili ang mga miyembro ng sambahayan sa ibang kwarto at dapat nilang iwasan ang contact sa iyo hangga't maaari.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain para sa ibang tao. Huwag makipaghiraman ng mga pinggan, baso, kubyertos, tuwalya, kumot, o iba pang item.
- Huwag payagan ang mga bisita maliban na lang kung sila ay mahalaga sa iyong kalagayan (home health nurse, tagapag-alaga, atbp.). Bago ang kanilang pagbisita, sabihin sa lahat ng bisita na na-diagnose kang may COVID-19 at naka-isolate sa kasalukuyan, para makapagsagawa sila ng mga naaangkop na hakbang.
- Kung may mga iniwang item sa pintuan, hintaying makaalis ang nag-deliber ng mga gamit 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. Kung hindi ka makapaghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, puwedeng gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na may minimum content na 60% alcohol, hangga't hindi kitang-kita na marumi ang iyong 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 wipes 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 kumukonsulta 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 panganagalaga ay kinabibilangan ng, pero hindi limitado sa, mga sumusunod:

**Kahirapan sa paghinga****Panikip o Panakit ng Dibdib****Nangingitim na labi o mukha****Pagkalito o mahirap gisingin****Iba pang malubhang 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 face mask na sakto ang fit sa iyong mukha 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.).
  - 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>.