



Mga Tagubilin sa Pagbubukod (Isolation) at Pag-quarantine sa Bahay para sa Mga Taong May Coronavirus-2019 (COVID-19)

- 1) Kung mayroon kayong kumpirmasyon mula sa lab o kung may diagnosis kayo ng doktor na mayroon kayong COVID-19, saklaw kayo ng Kautusan sa Pagbubukod (Isolation) ng Health Officer sa <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) Kung may kasama kayo sa bahay o kung may malapit kayong nakasalamuha na may COVID-19, saklaw kayo ng Kautusan sa Quarantine ng Health Officer sa <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) Para sa mga empleyadong walang sintomas at mga personnel para sa pangangalagang pangkalusugang tine-test bilang bahagi ng mga gawain sa pagte-test sa trabaho, hindi kailangang bumukod o mag-isolate habang naghihintay ng mga resulta. Gayunpaman, kailangan ang pagbubukod o isolation para sa anumang positibong resulta ng test at para sa sinumang tine-test dahil sa mga pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19.

Mga Tagubilin sa Pagbubukod o Isolation sa Bahay

Kung na-diagnose kayong may COVID-19, dapat ninyong sundin ang mga sumusunod na hakbang sa Pagbubukod o Isolation sa Bahay para maiwasan ang pagkalat ng sakit. Kung positibo ang test ninyo, pakihintay ang tawag sa amin na inyong lokal na departamento ng kalusugan para kumustahin ang inyong pakiramdam at magsagawa ng contact tracing. Kung na-test kayo dahil sa mga pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19 at naghihintay kayo ng mga resulta ng test, sundin ang mga sumusunod na tagubilin sa Pagbubukod o Isolation hanggang sa dumating ang mga resulta ng test.

Manatili sa bahay hanggang sa gumaling kayo

- Ang karamihan sa mga taong may COVID-19 ay magkakaroon ng banayad na sakit, at maaari silang gumaling sa bahay sa pamamagitan ng tamang pangangalaga nang hindi na kailangang kumonsulta sa isang tagabigay ng serbisyo. Kung kayo ay 65 taong gulang pataas, buntis, o may kondisyon sa kalusugan gaya ng sakit sa puso, hika, sakit sa baga, diabetes, sakit sa bato, o mahinang immune system, mas namemeligro kayo sa mas malalang sakit o mga komplikasyon.
- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ng unang araw ng inyong pagkakasakit AT hindi bababa sa 1 araw pagkatapos ninyong gumaling. Ang ibig sabihin ng paggaling ay wala na kayong lagnat sa loob ng 24 oras nang hindi umiinom ng gamot sa lagnat (hal. Tylenol®) at bumuti na ang mga sintomas ninyo sa baga (hal. ubo, hirap sa paghinga).
- Kung hindi kayo kailanman nagkasakit ngunit mayroon kayong COVID-19, manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ng petsa ng inyong test.
- Ang mga tao sa inyong bahay, ang mga karelasyon ninyo, at ang inyong mga tagapangalaga o caregiver ay itinuturing na mga “close contact” o malalapit na nakasalamuha, at

Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay

Kung nakatira kayo sa iisang bahay O may malapit kayong nakasalamuha na na-diagnose ng COVID-19 (kabilang ang mga nakasalamuha mula 48 oras bago sila nakaramdam ng anumang sintomas hanggang sa ibukod o i-isolate nila ang kanilang sarili), dapat ninyong sundin ang mga sumusunod na hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay. Maaaring umabot nang hanggang 2-14 na araw bago lumabas ang mga sintomas, kaya maaaring hindi ninyo alam sa loob ng hanggang 14 na araw kung nahawa kayo o hindi. Mahalagang manatili sa bahay at subaybayan ang sarili ninyong kalusugan sa panahong ito para maiwasang potensyal na makahawa sa iba.

Manatili sa bahay para malaman kung magkakaroon kayo ng mga sintomas

- Ang huling araw ninyo ng quarantine ay 15 araw mula noong huli ninyong malapit na pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Kung magpapatuloy kayo sa malapit na pakikisalamuha, magsisimula ulit ang 15 araw na tagal ng quarantine.
 - Nangangahulugan ang malapit na pakikisalamuha o close contact na nakisalamuha kayo sa layong wala pang 6 na talampakan sa taong may COVID-19 sa loob ng lampas 15 minuto, o hinawakan ninyo ang mga fluid o secretion ng kanyang katawan nang walang naaangkop na pag-iingat.
 - Kung hindi ninyo maiwasan ang malapit na pakikisalamuha, dapat kayong manatiling naka-quarantine hanggang 15 araw pagkatapos makumpleto ng taong may COVID-19 ang kanyang pagbubukod o isolation. Malamang ay hindi ito bababa sa 24 na araw sa kabuuan.

Dapat ba kayong magpa-test?

- Kung may ligtas na pamamaraan kayo ng pagkuha ng test, inirekomenda namin na ma-test ang inyong mga contact o nakasalamuha. Pakitandaan na ang isang negatibong resulta sa test sa loob ng 14 na araw ay hindi nangangahulugang hindi na kayo magpopositibo sa hinaharap. Dapat kayong manatiling naka-quarantine sa loob ng buong 14 na araw.

dapat nilang sundin ang Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay. Kabilang dito ang mga taong malapit na nakisalamuha sa inyo sa loob ng 48 oras bago magsimula ang inyong mga sintomas hanggang sa ibukod o i-isolate ninyo ang inyong sarili. Pakibahagi ang dokumentong ito sa kanila.

Paano kung hindi ninyo maihiwalay ang inyong sarili sa iba?

- Ang sinumang mananatiling malapit na nakikisalamuha sa inyo ay kakailanganing magsimulang muli ng bagong yugto ng quarantine sa loob ng 15 araw mula noong huling araw na nakasalamuha nila kayo, o mula sa petsa ng paglabas ninyo.

Paano kung magkakaroon kayo ng mga sintomas?

- Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang ubo, kakapusan o hirap sa paghinga, lagnat, nilalamig, panginginginig dahil sa lamig, masakit na kalamnan, sakit ng ulo, sakit sa lalamunan, o kawalan ng panlasa o pang-amoy.
- Kung magkakaroon kayo ng mga sintomas, maaaring may COVID-19 kayo at dapat ninyong sundin ang Mga Tagubilin sa Pagbubukod o Isolation sa Bahay.
- Subaybayang maigi ang inyong mga sintomas at humingi ng medikal na pangangalaga kung lalala ang mga sintomas. Higit Pa sa Susunod na Pahina

Mga Paghihigpit at Impormasyong Parehong Nalalapat sa Pagbubukod (Isolation) at Pag-quarantine sa Bahay

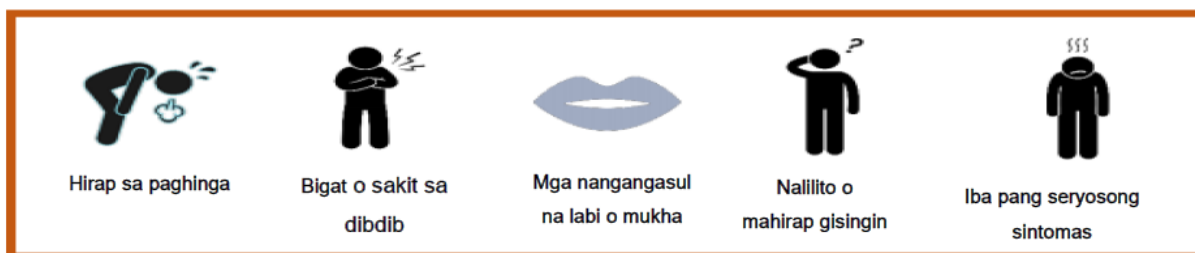
- Manatili sa bahay. Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Ihiwalay ang sarili sa ibang tao sa bahay ninyo. Manatili sa loob ng isang takdang silid at manatiling malayo sa iba pang nakatira sa inyong bahay hangga't maaari. Mahalagang layuan ang mga taong mas mataas ang peligrong magkaroon ng malalang sakit.
- Gumamit ng bukod na banyo, kung mayroon.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain para sa iba
- Huwag tumanggap ng mga bisita sa inyong bahay.
- Huwag gumamit ng mga pampublikong transportasyon, ride share, o taxi.

Iwasan ang pagkalat:

- Magtakip kapag umuubo at bumabahing. Takpan ang inyong bibig at ilong gamit ang tisyu o bumahing gamit ang loob ng inyong siko -- huwag sa inyong kamay -- pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahang may supot at hugasan agad ang inyong mga kamay.
- Hugasan nang madalas at maigi ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo -- lalo na pagkatapos umubo, bumahing, o suminga, o pagkatapos gumamit ng banyo. Maaaring gamitin ang mga alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng minimum na 62% alcohol sa halip na sabon at tubig kung hindi naman kitang-kitang marumi ang mga kamay.
- Iwasang makigamit ng mga gamit sa bahay. Huwag ipagamit ang inyong mga plato, tasa, kutsara't tinidor, tuwalya, kobre-kama, at iba pang gamit sa mga tao sa inyong bahay. Pagkatapos gamitin ang mga ito, hugasang maigi ang mga ito gamit ang sabon at tubig. Maaaring maglaba sa karaniwang washing machine gamit ang maligamgam na tubig at sabong panlaba; maaaring maglagay ng bleach pero hindi naman ito kailangan.
- Linisin at i-disinfect ang lahat ng bagay na madalas hawakan araw-araw. Kabilang sa mga bagay na madalas hawakan ang mga counter, ibabaw ng mesa, doorknob, fixture, palikuran, telepono, remote ng TV, susi, keyboard, mesa, at mesa sa gilid ng kama. Linisin at i-disinfect din ang anumang lugar na posibleng may mga fluid na mula sa katawan. Gumamit ng mga spray at wipe sa paglilinis at pag-disinfect ng bahay, ayon sa mga tagubiling nasa label ng produkto.

Alagaan ang sarili sa bahay:

- Magpahinga, uminom ng maraming fluid, uminom ng acetaminophen (Tylenol®) para mapababa ang lagnat at maibsan ang pananakit.
 - Tandaang ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat bigyan ng kahit na anong over-the-counter na gamot sa sipon nang hindi muna kumokonsulta sa doktor.
 - Tandaang hindi "nilulunasan" ng mga gamot ang COVID-19, at hindi kayo pinipigilan ng mga ito na maikalat ang mikrobyo.
- Humingi ng medikal na pangangalaga kung lalala ang inyong mga sintomas, lalo na kung mataas ang peligro ninyong magkaroon ng malubhang sakit.
- **Kabilang sa mga sintomas na nagsasabing dapat na kayong humingi ng medikal na pangangalaga ang mga sumusunod:**



- Kung posible, tumawag muna bago pumunta sa klinika ng inyong doktor o ospital at sabihan silang Nakabukod o Naka-isolate kayo dahil sa COVID-19 para makapaghanda ang personnel sa pangangalagang pangkalusugan sa pagdating ninyo at para maprotektahan ang iba mula sa pagkakahawa.
 - Huwag maghintay sa kahit saang waiting room at magsuot ng facemask sa lahat ng pagkakataon kung posible.
 - Kung tatawag kayo sa 911, dapat ninyong abisuhan ang dispatch at mga paramedic na nakabukod o naka-isolate kayo dahil sa COVID-19.
 - **HUWAG** gumamit ng pampublikong transportasyon.

Aabisuhan ba ng Public Health ang pinagtatrabahuan kong lugar?

Hindi mag-aabiso o maglalabas ang Public Health ng anumang personal na impormasyon tungkol sa inyo sa pinagtatrabahuan ninyong lugar maliban na lang kung kailangan para protektahan ang kalusugan ninyo o ang kalusugan ng iba.

Salamat sa pakikiisa ninyo para sa mahalagang usaping ito sa pampublikong kalusugan.

Maaaring nakaka-stress ang COVID-19 sa mga tao, narito ang ilang tip sa pamamahala sa emosyonal na kalusugan sa mga panahon ng kawalan ng kasiguraduhan: <http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Ang mga expanded na bersyon ng mga tagubiling ito at ang lahat ng Kautusan ng Health Officer ay available sa: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>. Kung mayroon kayong mga karagdagang tanong, pakibisita ang www.acphd.org, tawagan ang aming pangkalahatang linya para sa COVID sa 510-268-2101, o i-email kami sa ncov@acgov.org.