



Mga Instruksiyon sa Pagbukod ng Sarili at Pag-quarantine sa Bahay para sa Mga Taong may Impeksiyon ng Coronavirus-2019 (COVID-19) at ang kanilang Sambahayan o Malalapit na Kontak

(Home Isolation and Quarantine Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and their Household or Close Contacts)

**In-update noong Setyembre 10, 2021
(Updated September 10, 2021)**

Ano ang pagkakaiba ng Pagbukod ng Sarili (Isolation) at Pag-quarantine?

1. Ang PAGBUKOD NG SARILI (ISOLATION) ay inilalayo ang isang taong may sakit o nasuring positibo para sa COVID-19 na walang mga sintomas mula sa ibang tao, kahit sa sarili nilang tahanan. Kung mayroon kang kumpirmasyon mula sa laboratoryo, o diyagnosis ng doktor tungkol sa COVID-19, sasailalim ka sa Utos na Pagbukod ng Sarili (Order of Isolation) mula sa Opisyal sa Kalusugan sa: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. Ang PAG-QUARANTINE (QUARANTINE) ay inilalayo sa ibang tao ang isang taong nagkaroon ng malapit na kontak sa isang taong may COVID-19. Kung miyembro ka ng sambahayan o malapit na kontak sa isang taong may COVID-19, sasailalim ka sa Utos na Pagbukod ng Sarili (Order of Isolation) mula sa Opisyal sa Kalusugan sa: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. Para sa walang sintomas (asymptomatic) na mga empleyado at tauhan para sa pangangalangang pangkalusugan na sinusuri bilang bahagi ng karaniwang pagsusuri sa trabaho, hindi kinakailangang ibukod ang sarili habang hinihintay ang mga resulta ng pagsusuri. Gayunpaman, kinakailangang ibukod ang sarili (isolation) para sa anumang positibong resulta ng pagsusuri at para sa sinumang nasuri dahil sa hinihinalang mga sintomas ng COVID-19.



MGA INSTRUKSIYON SA PAGBUKOD NG SARILI SA BAHAY (HOME ISOLATION)

Kung na-diagnose kang may COVID-19 dapat mong sundin ang mga hakbang na ito para sa Pagbukod ng Sarili sa Bahay para maiwasan ang pagkalat ng sakit. Kung masusuri kang positibo, *maaari* kang makatanggap ng tawag mula sa amin, sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan, para kumustahin ang iyong pakiramdam at para magsagawa ng pag-trace sa mga taong nagkaroon ka ng kontak (contact tracing). Kung sinuri ka dahil sa mga hinihinalang sintomas ng COVID-19 at naghihintay ka ng mga resulta ng pagsusuri, sundin ang mga instruksiyon sa Pagbukod ng Sarili hanggang sa dumating ang mga resulta ng pagsusuri.

Manatili sa bahay hanggang sa gumaling ka

- Karamihan ng mga taong may COVID-19 ay magkakaroon ng hindi malubhang sakit (mild illness) at maaaring bumuti kung may tamang pangangalaga sa bahay nang hindi kinakailangang magpatingin sa isang nagbibigay (provider) ng pangangalagang pangkalusugan. Kung ikaw ay 65 taon at pataas, buntis o mayroong kondisyon sa kalusugan tulad ng sakit sa puso (heart disease), hika (asthma), sakit sa baga (lung disease), sakit sa bato (kidney disease), o huminang resistensiya (weakened immune system), ikaw ay mas mataas ang panganib (higher risk) na magkaroon ng mas malubhang sakit o mga komplikasyon.
- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar.
- **Manatili sa bahay hanggang sa matugunan mo ang lahat ng 3 sa pamantayang ito:**
 - **Nakalipas na ang hindi bababa sa 10 araw simula nang unang lumabas ang mga sintomas**
 - **Hindi bababa sa 24 na oras nang walang lagnat, hindi uminom ng mga gamot para bumaba ang lagnat (halimbawa, Tylenol o ibuprofen)**
 - **Bumubuti ang iba pang mga sintomas (halimbawa, ubo, kapos na paghinga, atbp.) ng COVID-19**

Halimbawa, kung nagsimula kang makaramdam na may sakit na COVID-19 noong ika-1 ng Enero, ibubukod mo ang iyong sarili nang hanggang ika-11 ng Enero, at makakabalik ka sa trabaho o paaralan sa ika-12 ng Enero, basta't wala ka nang lagnat at mas mabuti na ang pakiramdam mo.

- Kung hindi ka magkakasakit pero mayroon kang positibong pagsusuri para sa SARS-CoV-2, ang virus na nagdudulot ng COVID-19, manatili sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ng petsa ng iyong pagsusuri.
- Ang mga tao sa iyong bahay, ang mga malapit mong kapareha at mga tagapag-alaga ay itinuturing na “mga malapit na kontak (close contacts)” at dapat sundin ang **Mga Instruksiyon para sa Pag-quarantine sa Bahay (Home Quarantine Instructions)**. Kasama dito ang mga taong nagkaroon ng malapit na kontak sa iyo mula 48 oras bago nagsimula ang iyong mga sintomas hanggang sa ibukod mo ang iyong sarili. Pakibahagi ang dokumentong ito sa kanila. Para sa higit pang impormasyon sa kung sino ang itinuturing bilang malapit na kontak, bisitahin ang <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-tag-2020.10.12.pdf>



Paano kung hindi ko maihihiwalay ang sarili ko sa ibang tao?

Ang hindi nabakunahang tao na magpapatuloy na magiging malapit na kontak, halimbawa, isang tagapag-alaga (caretaker), ay kakailanganing pahabain ang kanilang siklo ng pag-quarantine kung saan ang ika-0 araw ay ang huling araw na nagkaroon siya ng malapit na kontak sa iyo habang ibinubukod mo ang iyong sarili.

May mga espesyal na pagsasaalang-alang ba para sa mga manggagawang nagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan, kasama ang mga taong nagtatrabaho sa mga pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga (long term care facilities, LTCF) tulad ng mga residensyal na pasilidad para sa pangangalaga ng mga matanda (nursing homes) o mga pasilidad para sa mga matatandang nangangailangan ng tulong sa mga pang-araw-araw na aktibidad (assisted living facilities)?

Ang mga manggagawang nagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan na mayroong malubha hanggang sa kritikal na sakit (halimbawa, naospital nang magdamag) o ang mga lubhang humina ang resistensiya [severely immunocompromised] (halimbawa, sumasailalim sa paggamot ng kanser o chemotherapy), ay maaaring kailanganing maghintay nang hanggang 20 araw pagkatapos na unang lumabas ang mga sintomas bago bumalik sa trabaho. Kumonsulta sa nagbibigay (provider) ng pangangalagang pangkalusugan sa iyo o sa ACPHD para sa karagdagang patnubay kung ikaw ay kabilang sa categoryang ito at kung mayroon kang mga tanong tungkol sa kung gaano katagal mo dapat ibukod ang iyong sarili.

Ang isang tao ba ay maaaring magkaroon ng pangalawang impeksiyon sa COVID-19?

Posibleng magkaroon ng pangalawang impeksiyon, pero napakabihira nito, lalo na kung lumipas na ang 90 araw simula nang unang mga sintomas ng COVID-19 o mula nang una kang masuring positibo.

- Kung gumaling ka sa impeksiyon ng COVID-19 at nagkaroon ng mga bagong sintomas (new symptoms), pinakamabuting makipag-usap sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan. Posibleng irekomenda ng provider na magkaroon ng bagong pagsusuri (new test), lalo na kung lumipas na ang 90 araw simula nang magsimula ang iyong unang mga sintomas o mula nang una kang masuring positibo.
- Kung wala kang anumang bagong sintomas pero mayroon kang positibong resulta ng pagsusuri sa loob ng 90 araw simula nang unang mga sintomas o nasuring positibo para sa COVID-19, hindi mo kailangang ibukod ang iyong sarili (isolate), at hindi kailangang mag-quarantine ng iyong mga malapit na kontak. Tiyaking subaybayan ang sarili mo at magpatingin sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung magkakaroon ka ng mga sintomas.
- Kung ikaw ay nahantad sa isa pang indibidwal na may COVID-19 sa loob ng 90 araw pagkatapos gumaling sa sarili mong impeksiyon, hindi mo kailangang mag-quarantine, ngunit dapat subaybayan ang iyong sarili ng 14 na araw at agad na ibukod ang iyong sarili at makipag-ugnay sa iyong health care provider kung magkakaroon ka ng anumang mga panibagong sintomas ng sakit.



Dapat ba akong magpabakuna kahit na nagkaroon ako ng COVID-19 dati?

- Kung kasalukuyan kang mayroong COVID-19 o positibo ang pagsusuri para sa SARS-CoV-2, dapat kang maghintay para mabakunahan hanggang sa gumaling na ang iyong mga sintomas (kung mayroon kang mga sintomas) at hanggang sa matapos mo ang iyong bilang ng mga araw para ibukod ang sarili (isolation period).
- Kung nagkaroon ka dati ng COVID-19, kailangan mo pa ring magpabakuna kapag naging kwalipikado ka nang magpabakuna, dahil hindi malinaw kung gaano magtatagal ang kaligtasan sa sakit (immunity) na kasama ng impeksiyon.
- Kung nagkaroon ka ng COVID-19 AT ginamot ka gamit ang mga puting selula ng dugo (monoclonal antibodies) o plasma ng dugo mula sa nagkaroon ng sakit na ito (convalescent plasma) sa loob ng nakalipas na 90 araw, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung kailan ka dapat magpabakuna. Makikita ang patnubay mula sa CDC sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>.

MGA INSTRUKSIYON SA PAG-QUARANTINE SA BAHAY

Kung nakatira kayo sa parehong sambahayan O nagkaroon ka ng malapit na kontak sa isang taong na-diagnose may COVID-19 (kasama ang kontak sa loob ng 48 oras *bago* siya makaranas ng anumang mga sintomas hanggang sa ibinukod niya ang kaniyang sarili (self-isolated)), dapat mong sundin ang mga hakbang na ito para sa Pag-quarantine sa Bahay. Maaaring umabot ng 2-14 na araw bago lumabas ang mga sintomas, kaya maaaring hindi mo malaman nang hanggang 14 na araw kung mayroon ka nga nito o wala. Mahalagang manatili sa bahay at subaybayan ang sarili mong kalusugan sa panahong ito para maiwasang maipasa sa ibang tao ang posibleng impeksiyon.

Paano nagiging malapit na kontak ang isang tao?

- Ang malapit na kontak ay nangangahulugang ikaw ay nasa 6 na talampakan mula sa isang taong may COVID-19 sa loob ng hindi bababa sa 15 minuto, kahit na may suot na pantakip sa mukha ang sinuman sa inyo, o nahawakan ang mga likido ng katawan o mga inilabas ng katawan nang hindi gumagamit ng mga naaangkop na pag-iingat.
- Ang mga naiipong pagkakalantad na naiipon nang hanggang 15 minuto o higit pa sa isang araw ay posibleng ituring na malapit na kontak depende sa tindi ng pagkakalantad (halimbawa, nagkaroon ba ng maraming interaksyon ang tao sa saradong lugar sa isang taong may COVID-19 na mayroong mga sintomas).
- Ang hindi nabakunahang tao na magpapatuloy na magiging nasa malapit na kontak, halimbawa, isang tagapag-alaga (caretaker), ay kakailanganing pahabain ang siklo ng kanyang pag-quarantine kung saan ang ika-0 araw ay ang huling araw na nagkaroon siya ng malapit na kontak sa isang positibo sa sakit habang ibinubukod mo ang iyong sairli.



Gaano ka katagal dapat manatili sa bahay?

Para sa karamihan ng hindi nabakunahang tao, may dalawang opsyon para malaman ang haba ng iyong quarantine. Pakitandaan na ang araw ng pagkakalantad ay itinuturing na ika-0 araw. Tingnan ang seksyon sa susunod na pahina kung ikaw ay kumpleto na ang mga bakuna (fully vaccinated).

Opsyon 1: Dapat kang manatili sa bahay nang 10 araw kasunod ng pagkakalantad kung hindi ka magpapasuri para sa COVID.

Opsyon 2: Dapat kang manatili sa bahay nang 7 araw at puwedeng lumabas sa ika-8 araw kung negatibo ang iyong COVID test (dapat mangyari ang pagsusuri sa ika-5 araw o mas huli). Kung positibo ang iyong resulta, o kung magkakaroon ka ng anumang sintomas ng COVID, dapat mong ibukod kaagad ang iyong sarili at kontakin ang nagbibigay (provider) ng pangangalagang pangkalusugan o ang departamento ng kalusugan ng publiko (public health department) para makakuha ng patnubay sa pagbukod ng sarili.

Sino ang dapat mag-quarantine nang buong 14 na araw?

Dapat manatili sa bahay ang mga tao nang 14 na araw kung sila ay palaging mayroong malapit na kontak sa isang tao na mas mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit na COVID-19, tulad ng isang taong may kanser o type II na diyabetis, o kung nakatira o nagtatrabaho sila sa isang pasilidad na may mga ibang kabahaging residente (congregate facility). Kasama sa mga pasilidad na may mga ibang kabahaging residente (congregate facility) ang:

- Mga Residensyal na Pasilidad para sa Paggamot (Residential Treatment Facilities)
- Mga Pasilidad para sa Rehabilitasyon ng Kalusugan ng Pag-iisip (Mental Health Rehabilitation Facilities)
- Mga Pasilidad ng Bilangguan (Correctional Facilities)
- Mga Pasilidad para sa Dalubhasang Pangangalaga (Skilled Nursing Facilities)
- Mga Residensyal na Pasilidad ng Pangangalaga para sa Matatanda (Residential Care Facilities for the Elderly)
- Mga Residensyal na Pasilidad para sa Pangangalaga ng Nasa Hustong Gulang (Adult Residential Care Facilities)
- Pasilidad para sa Matatanda na Kailangan ng Tulong sa Pang-araw-araw na Pamumuhay (Assisted Living)
- Pasilidad para sa Matatanda na Mga May Sakit sa Memorya na Kailangan ng Tulong sa Pang-araw-araw na Pamumuhay (Memory Care Assistent Living)
- Mga Pasilidad para sa Pangangalaga sa Mga Hindi Kailangang Maospital (Intermediate Care Facilities)
- Mga Pasilidad para sa Pangmatagalang Pangangalaga ng Malubhang Sakit (Long-term Acute Care Facilities)

Pakitandaan na maaaring sabihin ng Opisyal sa Kalusugan sa mga residente na nasa magkakasamang setting na mag-quarantine nang 14 na araw batay sa bawat kaso.

Ang ilan sa mga mahalagang manggagawa (essential workers) ay maaaring bumalik sa trabaho nang mas



maaga. Sa panahon ng malubhang kakulangan sa mga tauhan, tauhan para sa pangangalagang pangkalusugan, mga manggagawa na pang-emergency at mga manggagawa para sa serbisyong panlipunan na mayroong palagiang harapang kontak sa mga kliyente sa sistema para sa kapakanan ng bata o sa mga pasilidad para sa mga kinakailangan ng tulong sa mga pang-araw-araw na gawain (assisted living facilities)—ay maaaring bumalik sa trabaho pagkatapos ng ika-7 Araw, basta't mayroon silang negatibong pagsusuri sa PCR na ginawa pagkatapos ng ika-5 Araw. Sa panahon na masyadong kulang na kulang sa mga tauhan, maaaring bumalik ang parehong mga manggagawang ito *bago* ang ika-7 Araw ngunit dapat silang masuri na negatibo ng PCR nang maraming beses sa iba't ibang araw bago ang ika-7 Araw (halimbawa, negatibong pagsusuri ng PCR sa ika-3 Araw at negatibong pagsusuri ng PCR sa ika-5 Araw).

Tingnan ang website ng Alameda County tungkol sa COVID-19 para sa higit pang impormasyon sa <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>.

Gaano katagal dapat mag-quarantine ang hindi nabakunahang mag-aaral ng K-12?

Ang isang hindi nabakunahang mag-aaral sa paaralan ay maaaring makatanggap ng pahintulot mula sa paaralan/distrito ng mag-aaral para sundin ang alinman sa mga opsyon sa pag-quarantine na nasa dokumento ng Patnubay sa Kalusugan ng Publiko kaugnay sa COVID-19 para sa Mga Paaralan ng K-12 sa California (2021-22 Taon ng Eskuwela) [COVID-19 Public Health Guidance for K-12 Schools in California (2021-22 School year), na itinakda ng Departamento ng Kalusugan ng Publiko sa California (California Department of Public Health)]. **Mangyaring magtanong sa iyong paaralaan para makumpirma ang patnubay ng iyong paaralan tungkol sa quarantine.**

- Mga Madalas Itanong: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- Komprehensibong Patnubay: (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- Mga Karagdagang Mapagkukunan: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

Kailangan bang mag-quarantine ng mga nabakunahang tao (vaccinated people)?

- Ang mga nabakunahang tao na nalantad sa isang taong may hinihinala o kumpirmadong COVID-19 ay hindi kinakailangang mag-quarantine kung natutugunan nila ang lahat ng mga sumusunod na pamantayan:
 - Lumipas na ang 2 linggo mula nang iyong panghuling dosis ng bakuna—nangangahulugan ang panghuling dosis ng bakuna sa pangalawang dosis sa 2 dosis na serye (tulad ng Pfizer o Moderna), o isang dosis ng isang dosis na bakuna.

AT

- Walang mga sintomas ng COVID-19 simula nang huling malapit na kontak
- Halimbawa, kung natanggap ni Alex ang kanyang pangalawang dosis ng bakuna mula sa Moderna



noong ika-1 ng Enero, at nagkaroon siya ng malapit na kontak noong ika-31 ng Marso sa isang tao na sa kalaunan ay nasuring positibo para sa COVID-19, hindi kailangang mag-quarantine ni Alex. Gayunpaman, dapat niyang patuloy na subaybayan ang mga sintomas ng impeksiyon sa loob ng dalawang linggo, hanggang ika-14 ng Abril. Kung magkakaroon siya ng mga sintomas sa panahong iyon, dapat agad niyang ibukod ang kanyang sarili at makipag-ugnayan sa kanyang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

- Kahit na walang mga sintomas, hinihikayat ang mga nabakunahang tao na magpasuri 3-5 araw matapos malantad sa kaso ng COVID-19.

Dapat ka bang magpasuri?

- Kung ligtas kang makaka-access ng pagsusuri, inirerekomenda naming dapat masuri ang mga kontak. Pakitandaan na ang pagkakaroon ng negatibong resulta sa pagususuri ay hindi nangangahulugan na hindi ka maaaring maging positibo sa kalaunan sa loob ng 14 na araw pagkatapos malantad. Dapat kang manatiling naka-quarantine sa bahay at sundin ang mga estratehiya ng paglabas na tinalakay sa naunang bahagi sa dokumentong ito.

Paano kung magkakaroon ka ng mga sintomas?

- Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat o panginginig, ubo, kapos na paghinga o nahihirapang huminga, pagod, mga pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, sakit ng lalamunan, pagbabara ng ilong o tumutulong sipon, nasusuka o pagsusuka o pagtatae.

Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, maaaring mayroon kang COVID-19 at dapat mong sundin ang Mga Instruksiyon sa Pagbukod ng Sarili sa Bahay. Tiyaking makipag-ugnayan sa provider ng pangangalagang pangkalusugan at magpasuri kung maaari.



Mga Paghihigpit at Impormasyong Naaangkop sa Parehong Ibinubukod at Kinu-quarantine ang Sarili sa Bahay

- Manatili sa bahay. Huwag pumasok sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar.
- Hangga't maaari ihiwalay ang iyong sarili sa ibang tao sa iyong bahay at magsuot ng pantakip sa mukha kapag may kasamang ibang tao. Manatili sa partikular na silid at malayo sa ibang tao sa iyong bahay hangga't magagawa mo. Napakahalagang lumayo sa mga taong nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit.
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.
- Huwag maghanda o magbigay ng pagkain sa iba.
- Huwag magpapunta ng mga bisita sa iyong bahay.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, mga sasakyang may kasamang sasakay (ride share) o mga taxi.

Pigilan ang pagkalat:

- Takpan ang iyong mga ubo at bahin. Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisiyu o bumahin sa iyong manggas – hindi sa iyong mga kamay – pagkatapos ay itapon ang tisiyu sa isang basurahang may liner at agad na hugasan ang mga kamay mo.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas at nang mabuti gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo - lalo na pagkatapos umubo, bumahin o suminga o pagkatapos manggaling sa banyo. Maaaring gamitin ang panlinis ng kamay (hand sanitizer) na gawa sa alkohol na may pinakamababang nilalaman na 62% alkohol sa halip na sabon at tubig kung hindi naman marumi ang mga kamay.
- Iwasang magbahagi ng mga gamit sa bahay. Huwag magbahagi ng mga pinggan, tasa, kubyertos, tuwalya, kumot at iba pang mga gamit sa mga tao sa iyong bahay. Pagkatapos gamitin ang mga gamit na ito, hugasan o labhang mabuti ang mga ito gamit ang sabon at tubig. Maaaring labhan ang labahan sa karaniwang makina para sa paglalaba (washing machine) gamit ang maligamgam na tubig at sabon na panlaba; maaaring magdagdag ng bleach pero hindi ito kinakailangan.
- Linisin at disimpektahin ang lahat ng ibabaw na “madalas hawakan (high-touch)” araw-araw. Kasama sa mga ibabaw na madalas hawakan ang mga counter, ibabaw ng mesa, hawakan ng pinto, mga kasangkapan na ikinakabit, inodoro, telepono, remote ng TV, susi, keyboard, mesa at mga mesang inilalagay sa gilid ng kama. Linisin at disimpektahin din ang anumang ibabaw na posibleng mayroong mga likido ng katawan. Gumamit ng mga pantahanang panlinis at pandisimpektang spray o wipes, nang ayon sa mga instruksiyong nakasulat sa etiketa (label) ng produkto.

Gawin ang pangangalaga sa bahay:

- Magpahinga, uminom ng maraming tubig, uminom ng acetaminophen (Tylenol®) para pababain ang lagnat at bawasan ang pananakit.
 - Tandaan ang mga batang mas bata sa edad na 2 taong gulang ay hindi dapat bigyan ng anumang gamot sa sipon na walang reseta nang hindi muna nakikipag-usap sa isang



doktor.

- o Tandaang hindi “nagagamot (cure)” ng mga gamot ang COVID-19 at hindi ka pinipigilan nito na maikalat ang mga mikrobiyo.
- Magpatingin sa doktor kung magiging malala ang iyong mga sintomas, lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit.

- o **Kasama sa mga sintomas na dapat kang magpatingin kaagad sa doktor ang nadagdagang kahirapang huminga, patuloy na panakit o presyon sa dibdib, bagong pagkalito, kawalan ng kakayahang gumising o manatiling gising, kulay asul na mga labi o mukha. Hindi kasama sa listahang ito ang lahat ng posibleng sintomas.**

Pakitawagan ang iyong medikal na provider para sa anumang iba pang sintomas na malubha o na ikinababahala mo.



- Kung maaari, tumawag nang maaga bago pumunta sa opisina ng iyong doktor o ospital at sabihin sa kanilang ikaw ay sumasailaim sa Pagbukod ng Sarili (Isolation) para sa COVID-19 para makapaghanda ang mga tauhan para sa pangangalagang pangkalusugan sa pagdating mo at maprotektahan ang iba na mahawaan ng sakit.
 - o Huwag maghintay sa anumang mga silid para sa paghihintay (waiting rooms) at palaging masuot ng facemask kung maaari.
 - o Kung tatawag ka sa 911, dapat mong abisuhan ang magpapadala ng tulong (dispatch) at mga paramediko na ikaw ay sumasailalim sa pagbukod ng sarili o quarantine para sa COVID-19.
 - o HUWAG gumamit ng pampublikong transportasyon.

Aabisuhan ba ng public health ang aking pinagtatrabahuhan?

Hindi magbibigay ng abiso o maglalabas ng anumang personal na impormasyong tungkol sa iyo ang Public Health sa pinagtatrabahuhan mo *maliban* na lang kung ito ay kinakailangan para maprotektahan ang iyong kalusugan o ang kalusugan ng ibang tao.



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

Salamat sa iyong kooperasyon sa mahalagang bagay na ito mula sa public health.

Mga tip ng CDC para harapin ang stress sa panahon ng isang pandemya:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Ang mahabang mga bersyon ng mga instruksiyon na ito at ang lahat ng Utos ng Opisyal sa Kalusugan ay makikita sa

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

Kung mayroon kang mga karagdagang tanong, pakibisita ang www.acphd.org, tawagan ang aming pangkalahatang linya para sa COVID sa 510-268-2101 o mag-email sa amin sa ncov@acgov.org.



PARA SA: Lahat ng Employer sa Alameda County
MULA KAY: Nicholas J. Moss, MD, MPH, Tanggapan para sa Kalusugan
PAKSA: Mga Alituntunin ng Pagbalik sa Trabaho para sa Mga Kaso (Cases) at Malapit na Kontak (Close Contacts)

Nakatuon ang Alameda County Public Health Department (ACPHD) sa pagtiyak sa kalusugan at kaligtasan ng lahat ng nakatira o nagtatrabaho sa Alameda County. Nagpapasalamat kami sa iyong pagsunod sa mga hinihiling ng Estado at ng lugar para sa kaligtasan sa pinagtatrabahuhan, kabilang ang pangangailangan ng paggamit ng mga pantakip sa mukha, pagtiyak na mananatiling may 6 na talampakang distansiya ang lahat, magsasagawa ng mga palagiang pagtingin ng sintomas at pagsuporta sa mga may sakit na empleyado sa pananatili sa bahay.

Laganap sa ating komunidad ang COVID-19 at posibleng mayroon kang mga empleyadong nakakakuha ng virus. Ayon sa ating Mga Utos ng Opisyal sa Kalusugan, ang mga taong may COVID-19 ay kinakailangang manatili sa bahay at umiwas sa ibang tao para ibukod ang sarili sa loob ng hindi bababa sa 10 araw. Sa ika-11 araw, kung wala na silang lagnat at bumuti na ang iba pang mga sintomas, maaari silang umalis sa pagbukod ng sarili at bumalik sa trabaho. **Mahigpit na inirerekomenda ng ACPHD sa mga employer na payagang bumalik sa trabaho ang mga taong may COVID-19 10 araw pagkatapos magsimula ang paglabas ng sintomas (o mula sa unang positibong pagsusuri kung walang mga sintomas).**

Ang mga nabakunahang tao na hindi nakakaranas ng mga sintomas ay hindi kailangang mag-quarantine ngunit dapat subaybayan kung magkakaroon ng sintomas sa loob ng 14 na araw. Ang mga hindi nabakunahang tao na may malapit na kontak sa isang tao na may COVID-19 ay kinakailangang manatili sa bahay nang naka-quarantine. May dalawang opsyon para malaman ang haba ng quarantine.

Opsyon 1: Dapat kang manatili sa bahay nang 10 araw kasunod ng pagkakalantad kung hindi ka magpapasuri para sa COVID.

Opsyon 2: Dapat kang manatili sa bahay nang 7 araw at puwedeng lumabas sa ika-8 araw kung negatibo ang iyong COVID test (dapat mangyari ang pagsusuri sa ika-5 araw o mas huli). Kung positibo ang iyong resulta, o kung magkakaroon ka ng anumang sintomas ng COVID, dapat mong ibukod kaagad ang iyong sarili at kontakin ang nagbibigay (provider) ng pangangalagang pangkalusugan o ang departamento ng kalusugan ng publiko (public health department) para makakuha ng patnubay sa pagbukod ng sarili.

Karamihan ng mga taong may malapit na kontak sa isang taong may COVID-19 ay kinakailangang manatiling naka-quarantine sa bahay nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ng huling petsa ng kontak. Sa ika-11 araw, kung hindi sila nagkaroon ng mga sintomas, maaari silang umalis sa pag-quarantine at bumalik sa trabaho. Ang ilang grupo ay dapat sundin ang 14 na araw na pag-quarantine; kasama dito ang mga taong may malapit na kontak sa mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit na COVID-19 (halimbawa, mga pasyenteng may type II na diyabetis o sumasailalim sa paggamot sa kanser), pati rin ang mga taong nakatira o nagtatrabaho sa mga pasilidad na may mga ibang kabahaging residente (halimbawa,



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

mga bilangguan, at mga nursing home). Hindi namin pinapayo na kinakailangan ng negatibong resulta para bumalik sa trabaho ang mga taong natapos na ang kanilang **pag-quarantine**.

Ang mga rekomendasyong ito ay pamantayan ng public health na batay sa siyentipikong ebidensiya at patnubay mula sa California Department of Public Health (CDPH) at ng federal Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Hindi kinakailangan ang ulit na pagsusuri para sa mga taong nasuring positibo dati – mayroon itong kaunting klinikal na benepisyo; at malinaw ang ebidensiya na ang karamihan ng mga tao ay hindi malamang na makakahawa pagkatapos ng 10 araw.

Ang mga negatibong pagsusuri para ma-clear sa sakit (clearance test) ay hindi mabisang paraan para malaman kung nakakahawa ang isang tao, dahil maaaring makuha ng mga lubhang sensitibong pagsusuri ang namatay na mga particle ng virus ilang linggo pagkatapos na tumigil ang isang tao na maging nakakahawa. Ang clearance testing ay pinupuwera din ang imprastraktura ng kalusugan. **Hindi nagbibigay ang ACPHD ng mga sulat para sa clearance para sa mga taong babalik sa trabaho at hindi din pinapayo ang mga tala mula sa mga doktor o mga medikal na provider.**

Salamat sa iyong kooperasyon at ang mahalagang tungkulin na ginagampanan mo para mapanatiling ligtas ang ating mga komunidad.



Mga mapagkukunan para sa karagdagang impormasyon:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

Mga Link para sa Higit Pang Impormasyon

- Lahat ng may kinalaman sa Pagbukod ng isang Kaso at Pag-quarantine ng mga Kontak sa Alameda County, kasama ang Mga Utos ng Tanggapan para sa Kalusugan at Mga Instruksiyon para sa Mga Pagbukod ng Sarili at Pag-quarantine
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- Inilabas mula sa Larawang Nagpapakita ng Pagbukod ng Sarili
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- Patnubay ng CDPH sa Pag-quarantine para sa Mga Tauhan para sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nalantad sa SARS-CoV-2
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- Larawan ng CDC tungkol sa pagkakaiba ng Pag-quarantine at Pagbukod ng Sarili
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Mga mapagkukunan para sa mga employer sa Alameda County
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



Mga Depinisyon

<p>Kaso</p>	<ul style="list-style-type: none"> Isang taong nakumpirma ng laboratoryo na mayroong COVID-19 Dapat ibukod ang sarili at hindi papapasukin sa pinagtatrabahuan nang hindi bababa sa sampung (10) araw. Sa loob ng nakalipas na 24 na oras ng kaniyang pagbukod, siya dapat ay walang lagnat nang hindi umiinom ng Tylenol o iba pang mga gamot na maaaring magpababa ng lagnat at dapat patuloy na bumubuti ang lahat ng iba pang mga sintomas. Kung natutugunan ng tao ang lahat ng pamantayang ito, itinuturing siyang hindi na nakakahawa. Kung hindi niya natutugunan ang lahat ng pamantayang ito, kailangang patuloy niyang ibukod ang kaniyang sarili hanggang sa matugunan ang mga pamantayan. Maaari niyang palayain ang kaniyang sarili mula sa pagbukod at bumalik sa normal na pamumuhay. Kasama dito ang pablik sa trabaho.
<p>Kontak</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lahat ng miyembro ng sambahayan ng isang kaso, mga tagapag-alaga ng isang kaso o sinumang iba pang tao na gumugol ng ≥ 15 minuto sa loob ng 6 na talampakan kasama ang isang kaso sa nakakahawang panahon ng kaso (mayroong suot na mask o wala). Ang <u>kontak</u> ay isang tao na <i>nalantad</i> sa isang kaso sa nakakahawang panahon. Tinutukoy ng CDC ang pagkakalantad bilang nasa 6 na talampakan, na mayroong suot na mask o wala, mula sa isang may sakit na indibiduwal sa loob ng 15 minuto o mas matagal pa. Ang naiipong mga pagkakalantad na naiipon nang hanggang 15 minuto o higit pa sa isang araw ay posibleng maituring na malapit na kontak.
<p>Nakakahawang Panahon</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ang panahon kung kailan posibleng maipasa ng isang kaso ang virus sa iba – kung kailan siya ay nakakahawa. <ul style="list-style-type: none"> SIMULA ng Nakakahawang Panahon: 48 oras bago ang unang mga sintomas (sa mga kaso lang ng mayroong mga sintomas), O 48 oras bago ang petsa ng pangongolekta ng sampol (sa mga kaso lang na walang mga sintomas). PAGTATAPOS ng Nakakahawang Panahon: Pinakamababang 10 araw walang lagnat sa loob ng nakalipas na 24 na oras, at bumubuti ang iba pang mga sintomas.
<p>Panahon ng Pagkakalantad sa Sakit at Pagkakaroon ng mga Sintomas (Incubation Period)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ang oras sa pagitan ng kung kailan nalantad ang isang kontak hanggang sa magkaroon siya ng mga sintomas (o posibleng magkaroon ng mga sintomas) <ul style="list-style-type: none"> Haba ng incubation period: 2-14 na araw kasunod ng isang pagkakalantad (ang mga pagkakalantad ay maaaring patuloy)

Mga Mapagkukunan sa County ng Alameda

Mga Mapagkukunan na Makakatulong



Mga Mapagkukunang Pinansyal

Organisasyon	Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
Bay Lugar Community Services (BACS)	Tulong na may pondong ayuda sa upa (mga residente ng Oakland, Hayward, at Emeryville)	510 613-0330
Spark Point (Stay Housed Program)	Programang subsidyo sa upa (mga residente ng Hayward, Union City, Newark, Fremont)	510-574-2003
Catholic Charities East Bay	Tulong sa Upa para sa mga Residente ng Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
One Fare Wage Emergency Fund	Mga regalong cash para sa mga manggagawang sumasahod nang kada oras	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council	Tulong ng EDD at CalFresh, tulong sa utilidad at pabahay, at mga serbisyong nauugnay sa trabaho. (Ingles, Espanyol at wikang Mam)	(510) 535-6101 Email: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Season of Sharing	Tulong sa upa at deposito para sa mga pamilya	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (Help & Emergency Lodging Program o Programang Tulong at Emerhensyang Masisilungan)	Tulong sa upa at deposito para sa mga nasa hustong gulang na walang asawa	(510) 259 2200; email: HoEmLodgP@acgov.org
Alameda County Social Services SSA	General Assistance (GA, Pangkalahatang Tulong) at Refugee Cash Assistance (RCA, Tulong na Pera para sa Lumikas sa Kanilang Bansa)	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Centro Legal de la Raza	Pang-emerhensyang Tulong sa Upa para sa mga residente ng County ng Alameda na naapektuhan ng COVID-19 at iba pang mga mapagkukunan.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project	Tulong sa A/C Aplikasyon sa pang-emerhensyang tulong sa upa ng Oakland (kapasidad sa Ingles, Espanyol at wikang Mam)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
CA Dept of Social Services (CDSS, Kagawaran ng mga Serbisyong Panlipunan ng California)	Cash Assistance Program (CAP, Programang Tulong na Pera) para sa mga imigrante	916-651-8848; https://www.cdss.ca.gov/benefits-services
Mga Mapagkukunan sa Pabahay	Tulong sa pagbabayad ng upa at iba pa	Call 211; http://211alamedacounty.org/
Fremont FRC Financial Navigation Services (Mga Serbisyong Tumutuklas sa Mapagkukunang Pinansyal)	Sinusuportahan ang mga residenteng ma-access ang mga programa upang mapangasiwaan ang mga pag-aalalang pinansyal	510-574-2000; https://finnav.org/alameda
PG&E	Pang-isang beses na tulong sa bayarin, pagsasaayos ng pagbabayad at mga pagpapalawid (Programang Reach)	1-800-933-9677 Diskuwento ng PG&E (Programang Pangangalaga)
Programang Tumutulong sa Customer ng EBMUD	Tulong sa singil sa tubig	1-866-403-2683; https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/
Spectrum Community Center	Tulong sa singil sa kuryente (Programang LIHEAP)	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

Mga Mapagkukunan sa County ng Alameda

Mga Mapagkukunan na Makakatulong



Mga Mapagkukunan sa Pagkain

Organisasyon	Pakikipag-ugnayan
Alameda County Community Food Bank	Helpline para sa Pagkain at aplikasyon sa CalFresh: 510-635-3663 (Lunes – Biyernes 9am – 4pm) Paghahanapan ng Pagkain: www.foodnow.net at www.comidaahora.net
Mga Serbisyong Namamahagi ng Pagkain	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf
Programa sa Pagkain ng CalFresh	Helpline ng Aplikasyon sa CalFresh: 1-510-272-3663 o www.getcalfresh.org Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa ng Karagdagang Tulong sa Pagkain); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

Mga Mapagkukunan sa Health Insurance (Segurong Pangkalusugan) at Gamot

Organisasyon/Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
Health Insurance Enrollment Assistance (Tulong sa Pagpapatala sa Segurong Pangkalusugan) (Medi-Cal at iba pang mga programa)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
Maghanap ng doktor at klinikang pangkalusugan na malapit sa iyo	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ 510 297-0230; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

Emosyonal na Suporta/Counseling:

Organisasyon	Pakikipag-ugnayan
Alameda County Behavioral Health ACCESS	Mula 8:30-5:00 Lunes-Biyernes 1-800-491-9099
Mga Serbisyong Sumusuporta sa Krisis sa County ng Alameda (24 na oras)	1-800-273-8255 https://covid-19.acgov.org/coping.page
Family Paths Helpline (24 na oras)	1-800-829-3777



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org