



Mga Taong Masusuring Positibo sa COVID-19 (Pag-isolate)	Inirerekomendang Aksyon
<p>Kung nasuri kayong <b>positibo</b> sa COVID, kakailanganin ninyong <b>mag-isolate</b> anuman ang katayuan sa pagpapabakuna o kahit na walang mga sintomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw.</li> <li>• Maaaring matapos ang pag-isolate pagkalipas ng ika-5 Araw kung walang mga sintomas o kung nawawala na ang mga ito <b>at</b> negatibo ang isang diagnostic test (<b>mas gugustuhin ang antigen</b>).</li> <li>• Kung hindi makakapagpasuri o kung pipiliing hindi magpasuri, pinakamabuting mag-isolate hanggang sa ika-10 Araw.</li> <li>• Kung mayroong lagnat, dapat magpatuloy ang pag-isolate hanggang sa mawala ang lagnat sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras (nang hindi umiinom ng mga gamot para bumaba ang lagnat, tulad ng Tylenol/ibuprofen).</li> <li>• Kung hindi nawawala ang mga sintomas, patuloy na mag-isolate hanggang sa mawala ang mga sintomas o hanggang pagkalipas ng ika-10 Araw.</li> <li>• Magsuot ng sukat na sukat na mask kapag may kasamang iba sa loob ng 10 araw sa kabuuan, lalo na kapag nasa loob (tingnan sa ibaba ang patnubay sa pagsusuot ng mask para sa karagdagang impormasyon).</li> </ul>

## Tandaan:

Ipinapakita ng mga alituntunin sa itaas ang mga pinakabagong rekomendasyon ng CDC at CDPH (California Department of Public Health). Magagamit ninyo ang mga ito bilang opsyon, bagaman maaaring magkaroon pa rin ng panganib na makahawa pagkalipas ng 5 araw. Patuloy pa ring pinakaligtas na opsyon ang pag-isolate nang 10 araw mula sa ibang tao.

## Patnubay sa Pagsusuot ng Mask:

Ang pagsusuot ng sukat na sukat na mask ay mahalaga para maprotektahan ang ibang tao nang hanggang 10 araw pagkatapos magsimula ng inyong impeksiyon. Para sa impormasyon sa kung paano pinakamabisang gagamitin ang mga mask, mangyaring tingnan ang link na ito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Updated: 1/14/2022

# Mga Madalas Itanong

# Gaano Katagal Akong Kailangang Mag-quarantine?



## Ano ang quarantine?

Ang quarantine ay inilalayo ang isang tao na posibleng nalantad sa SARS-CoV-2, na virus na nagdudulot ng COVID-19 mula sa ibang tao.



<b>Mag-quarantine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi Nabakunahan (Unvaccinated); <b>O</b></li> <li>Nabakunahan (vaccinated) at puwedeng makakuha ng booster** pero <b>hindi</b> pa natanggap ang kanilang dosis para sa booster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Manatili sa bahay</b> nang hindi bababa sa 5 araw, pagkatapos ng inyong huling kontak sa isang taong may COVID-19.</li> <li>Maaaring matapos ang quarantine pagkatapos ng ika-5 Araw kung mananatili kayong walang mga sintomas <b>at</b> masusuring negatibo sa ika-5 Araw o higit pa.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Kung <b>positibo</b> ang pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul> </li> <li>Kung hindi makakapagpasuri o kung pipiliing hindi magpasuri, pinakamabuting mag-quarantine hanggang sa ika-10 araw.</li> <li>Magsuot ng mask kapag may kasamang iba sa loob 10 araw sa kabuuan, lalo na kapag nasa loob.</li> <li>Kung mayroon kayong mga sintomas, manatili sa bahay at magpasuri, kung maaari. Kung hindi kayo maaaring magpasuri o kung masusuri kayong positibo, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul>
<b>WALANG Quarantine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>May booster na; <b>O</b></li> <li>Nabakunahan, pero hindi pa puwedeng makakuha ng booster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magpasuri sa ika-5 Araw.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Kung <b>positibo</b> ang pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul> </li> <li>Magsuot ng sukat na sukat na mask kapag may kasamang iba sa loob ng 10 araw, lalo na kapag nasa loob (tingnan sa ibaba ang patnubay sa pagsusuot ng mask para sa karagdagang impormasyon).</li> <li>Kung mayroon kayong mga sintomas, manatili sa bahay at magpasuri, kung maaari. Kung hindi kayo maaaring magpasuri o kung masusuri kayong positibo, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul>

**\*\*Sa Trabaho** (hindi naaangkop sa mga tauhan para sa pangangalagang pangkalusugan): Ang mga taong nabakunahan at puwedeng makakuha ng booster, pero hindi pa nabigyan ng booster ay maaaring bumalik sa trabaho kung walang mga sintomas at:

- Makakakuha ng **negatibong** diagnostic test sa loob ng 3-5 araw pagkatapos ng huling pagkakalantad sa isang taong may COVID-19.

Pakitingnan ang link na ito para sa mga kahulugan ng puwedeng makakuha ng booster: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### Tandaan:

Ipinapakita ng mga alituntunin sa itaas ang mga pinakabagong rekomendasyon ng CDC at CDPH (California Department of Public Health). Magagamit ninyo ang mga ito bilang opsyon, bagaman maaaring magkaroon pa rin ng panganib na makahawa pagkalipas ng 5 araw. Patuloy pa ring pinakaligtas na opsyon ang pag-quarantine nang 10 araw mula sa ibang tao.

### Patnubay sa Pagsusuot ng Mask:

Ang pagsusuot ng sukat na sukat na mask ay mahalaga para maprotektahan ang ibang tao nang hanggang 10 araw pagkatapos magsimula ng inyong impeksiyon. Para sa impormasyon sa kung paano pinakamabisang gagamitin ang mga mask, mangyaring tingnan ang link na ito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

# Mga Mapagkukunan sa County ng Alameda

## Mga Mapagkukunan na Makakatulong



### Mga Mapagkukunang Pinansyal

Organisasyon	Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
CA Covid-19 Rent Relief (Tulong sa Upa sa California dahil sa Covid-19)	Pagpopondo para tulungan ang mga sambahayan na may kwalipikadong kita na mabayaran ang upa at mga utilidad, parehong para sa lampas na sa takdang petsa ng pagbabayad at mga pagbabayad sa hinaharap.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
Alameda County Emergency Rental Assistance Program (Programang Alameda County para sa Pang-emerhensyang Tulong sa Upa)	Tumutulong sa mga sambahayan na may kwalipikadong kita na mabayaran ang hanggang 15 buwan na upa at mga utilidad, parehong para sa lampas na sa takdang petsa ng pagbabayad at mga pagbabayad sa hinaharap.	510-574-2003
HELP (Help & Emergency Lodging Program o Programang Tulong at Emerhensyang Masisilungan)	Nagbibigay ng ISANG BESES na pang-emerhensyang na tulong sa mga residente ng Alameda County para maiwasang mawalan ng tirahan at lumipat sa permanenteng bahay.	510-259-2200 email: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> Para mag-apply, sagutan ang <a href="#">online na application</a> na ito
Alameda County Social Services SSA	Ang Pangkalahatang Tulong (General Assistance, GA) at Tulong na Pera para sa Lumikas sa Kanilang Bansa (Refugee Cash Assistance, RCA), Programang Tulong na Pera para sa mga Imigrante (Cash Assistance Program for Immigrants, CAPI) ay nagbibigay ng tulong at suporta sa mga kwalipikado.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
Catholic Charities East Bay	Tulong sa Upa para sa mga residente ng Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
Season of Sharing	Tulong sa upa at deposito para sa mga pamilya	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
One Fare Wage Emergency Fund	Mga regalong cash para sa mga manggagawang sumasahod nang kada oras	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
The Unity Council	Tulong ng EDD at CalFresh, tulong sa utilidad at pabahay, at mga serbisyong nauugnay sa trabaho. (Ingles, Espanyol at Mam na wika)	(510) 535-6101 Email: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
Centro Legal de la Raza	Pang-emerhensyang Tulong sa Upa para sa mga residente ng County ng Alameda at iba pang mga mapagkukunan.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
Street Level Health Project	Tulong sa Application at mga mapagkukunan para sa Tulong sa Upa sa CA dahil sa COVID-19. Mga Wika: Ingles, Espanyol at Mam (Mayan)	(510) 306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
Mga Mapagkukunan sa Pabahay	Impormasyon para makakuha ng mga kanlungan, pansamantalang pabahay, at iba pang pang-emerhensyang pabahay sa Alameda County	Tumawag sa 211; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
PG&E	Pang-isang beses na tulong sa bayarin, pagsasaayos ng pagbabayad at mga pagpapalawig (Programang Reach)	1-800-933-9677 Diskuwentong PG&E (Care Program)
Programang Tumutulong sa Customer ng EBMUD	Tulong sa singil sa tubig	1-866-403-2683
Spectrum Community Center	Tulong sa singil sa kuryente (Programang LIHEAP)	510-881-0300 ex. 216 at ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>

# Mga Mapagkukunan sa County ng Alameda

## Mga Mapagkukunan na Makakatulong



### Mga Mapagkukunan ng Pagkain

Organisasyon	Impormasyon	Pakikipag-ugnayan
Alameda County Community Food Bank	Ikokonekta ka ng Helpline sa isang mapagkukunan para sa mga groserya o mainit na pagkain sa parehong araw na tatawag ka. Tulong sa pag-a-apply para sa CalFresh.	510-635-3663 (Lunes – Biyernes 9am – 4pm) Paghahanapan ng Pagkain: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> at <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
Mga Serbisyong Namamahagi ng Pagkain	Listahan ng mga mapagkukunan ng pagkain kasama ang mga pagkain sa paaralan at mga espesyal na oras sa pamimili sa pamamagitan ng mga link sa listahan.	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf</a>
CalFresh	Ang CalFresh ay isang Programa ng Karagdagang Tulong sa Pagkain (Supplemental Nutrition Assistance, SNAP) na nagbibigay ng tulong sa mga sambahayan para bumili ng masustansiyang pagkain.	1-800-422-9495 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

### Mga Mapagkukunan sa Health Insurance

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 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
Maghanap ng doktor at klinikang pangkalusugan na malapit sa iyo	510 297-0230 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

### Emosyonal na Suporta/Counseling:

Organisasyon	Pakikipag-ugnayan
Alameda County Behavioral Health ACCESS	1-800-491-9099 Mula 8:30-5:00 Lunes-Biyernes
Mga Serbisyong Sumusuporta sa Krisis sa County ng Alameda (24 na oras)	1-800-273-8255; I-text ang SAFE Sa 20121 <a href="https://www.crisissupport.org/">https://www.crisissupport.org/</a>
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](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)