



Kung nakatira kayo na kasama ang isang tao na may COVID-19 at hindi ninyo maiiwasang makipag-ugnayan sa kanila, kailangan ninyong umiwas na magkaroon ng kontak sa mga tao na hindi ninyo kasama sa bahay.

Maaari kayong makihalubilo sa ibang tao kapag natapos na ninyo ang 10 hanggang 14 na araw na pagbukod ng sarili (quarantine), na nagsisimula pagkatapos mag-isolate ng taong may COVID-19 sa inyong bahay.

Kakailanganin ninyong mag-quarantine kung:

- Hindi kayo nabakunahan o hindi pa kumpleto ang inyong mga bakuna*.
- Nakatira kayo sa isang sambahayan kung saan hindi ninyo maiiwasan ang malapit na kontak (close contact) sa isang taong may COVID-19.
- Direkta ninyong inaalagaan ang isang taong may COVID-19.
- Wala kayong hiwalay na kwarto upang ibukod (isolate) ang taong may COVID-19.
- Nakatira kayo sa masikip na lugar kung saan hindi kayo makakapagpanatili ng pisikal na distansiya na 6 na talampakan mula sa taong may COVID-19.



Dapat kayong mag-quarantine nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos na makumpleto ng taong positibo sa COVID-19 sa inyong sambahayan ang kanyang 10 araw na pag-isolate.

Inirerekomendang magpa-test sa loob ng 3-5 araw pagkatapos ng huling araw ng pagkaka-expose.

Mas gugustuhin ang 14 na araw na tagal ng pagbukod ng sarili (quarantine period) at kinakailangan ito kung palagi kayong may kontak sa mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit.

Halimbawa

Inaalagaan ni Alex si Robin, na nasuring positibo noong ika-1 ng Enero (serong araw). Aalisin si Robin sa pag-isolate at makakabalik siya sa trabaho sa ika-12 ng Enero.

Dapat simulan ni Alex ang bagong siklo ng pagbukod ng sarili (quarantine cycle) sa ika-12 ng Enero. Maaaring bumalik si Alex sa trabaho sa ika-22 ng Enero (10 na quarantine) o ika-26 ng Enero (14 na araw na quarantine)



Tandaan: Ang mga taong may COVID-19 ay puwedeng tapusin ang pag-isolate sa bahay pagkalipas ng 10 araw nang walang unang lumabas ang mga sintomas o simula nang masuring positibo, nang hindi bababa sa 24 na oras na walang lagnat AT bumuti ang mga sintomas.

*Ang mga tao ay itinuturing na nakumpleto ang mga bakuna:

- 2 linggo pagkatapos ng kanilang pangalawang dosis sa isang serye ng 2 dosis, tulad ng mga bakuna ng Pfizer o Moderna, o
- 2 linggo pagkatapos ng bakuna na may isang dosis, tulad ng bakuna ng Janssen mula sa Johnson & Johnson



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