



## Mga Tagubilin sa Pagbubukod ng Sarili at Quarantine para sa mga taong may Impeksyong Coronavirus-2019 (COVID-19) at ang kanilang Kasambahay o Malapit na Nakasalamuha

**Ini-update noong Disyembre 18, 2020**

### Ano ang kaibahan sa pagitan ng Pagbubukod ng Sarili (Isolation) at Quarantine?

1. Ang PAGBUBUKOD NG SARILI (ISOLATION) ay nagpapanatili sa isang taong may sakit o nasuriang positibo sa COVID-19 na walang sintomas na nakalayo sa iba, kahit sa sarili nilang tahanan. Kung mayroon kang kumpirmasyon sa laboratoryo, o diagnosis ng doktor, ng COVID-19, sasailalim ka sa Utos ng Opisyal ng Kalusugan Hinggil sa Pagbubukod ng Sarili (Health Officer Order of Isolation) sa <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
2. Ang QUARANTINE ay nagpapanatili sa isang taong malapit na nakasalamuha ang isang taong may COVID-19 na nakalayo sa iba. Kung ikaw ay kasambahay o malapit na nakasalamuha ng isang taong may COVID-19, sasailalim ka sa Utos ng Opisyal ng Kalusugan Hinggil sa Quarantine (Health Officer Order of Quarantine) sa <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
3. Para sa mga walang sintomas na empleyado at kawani sa pangangalagang pangkalusugan na sinusuri bilang bahagi ng mga pagsusumikap na rutinang pagsusuri sa pinagtatrabahuhan, hindi kailangang ibukod ang sarili habang hinihintay ang mga resulta ng pagsusuri. Ngunit kailangan ang pagbubukod ng sarili, para sa anumang positibong resulta ng pagsusuri o para sa sinumang nasurian dahil sa mga pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19.

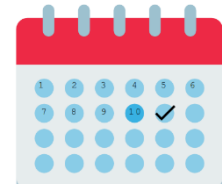


## MGA TAGUBILIN SA PAGBUBUKOD NG SARILI SA TAHANAN

Kung ikaw ay nasuriang may COVID-19, dapat mong sundin ang mga hakbang na ito sa Pagbubukod ng Sarili sa Tahanan (Home Isolation) upang maiwasan ang pagkalat ng sakit. Kung nasurian kang positibo, mangyaring asahan ang tawag mula sa amin, ang iyong lokal na departamento ng kalusugan, upang malaman kung ano ang iyong pakiramdam at upang magsagawa ng pagsubaybay sa mga nakasalamuha (contact tracing). Kung nasurian ka dahil sa mga pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19 at hinihintay ang mga resulta, sundin ang mga tagubiling ito sa pagbubukod ng sarili hanggang sa dumating ang mga resulta.

### Manatili sa bahay hanggang sa ikaw ay gumaling na

- Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay magkakaroon ng bahagyang karamdamam at maaaring bumuti ang kalagayan sa pamamagitan ng tamang pangangalaga sa bahay nang hindi kinakailangang magpatingin sa isang provider (tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan). Kung ikaw ay nasa edad na 65 taong gulang at mas matanda pa, nagbubuntis, o may kondisyon sa kalusugan gaya ng sakit sa puso, hika, sakit sa baga, diabetes, sakit sa bato, o mahinang immune system, mas nanganganib kang magkaroon ng mas malubhang sakit o mga komplikasyon.
- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o pumunta sa mga pampublikong lugar.
- **Manatili sa bahay hanggang sa hindi bababa sa 10 araw simula nang magkasakit ka AT at hindi bababa sa 1 araw pagkatapos mong gumaling. Ang paggaling ay nangangahulugang nawala na ang iyong lagnat ng 24 na oras na hindi umiinom ng mga gamot na nakakapagpapababa ng lagnat (hal. Tylenol®) at bumuti na ang iyong mga sintomas (hal. ubo, pangangapos ng hininga, atbp.).**
  - Halimbawa, kung nagsimulang sumama ang iyong pakiramdam dahil sa COVID-19 noong Enero 1, dapat kang manatiling nakabukod ang sarili hanggang Enero 10, at makabalik sa trabaho o paaralan sa Enero 11, hangga't wala ka nang lagnat o mas bumuti na ang iyong pakiramdam.
- Kung hindi kailanman sumama ang iyong pakiramdam ngunit mayroon kang COVID-19, manatili sa bahay ng hindi bababa sa 10 araw, kabilang ang petsa ng iyong pagsusuri.
- Ang mga tao sa iyong tahanan, ang iyong katuwang, at mga tagapag-alaga ay itinuturing na "mga malapit na nakasalamuha" at dapat sundin ang **Mga Tagubilin sa Pagku-quarantine sa Tahanan (Home Quarantine Instructions)**. Kabilang dito ang ang mga taong malapit mong nakasalamuha mula 48 oras bago nagsimula ang iyong mga sintomas hanggang sa maibukod mo ang iyong sarili. Mangyaring ibahagi ang dokumentong ito sa kanila.



### Paano kung hindi ko maibukod ang sarili ko sa iba?

- Ang sinumang patuloy na malapit na nakikisalamuha sa iyo ay kailangang simulan ang panibagong siklo ng quarantine ng ilang araw mula sa huling araw na nakasalamuha ka nila, o mula sa petsang ikaw ay inilabas.

### **Mayroon bang mga espesyal na konsiderasyon para sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, kabilang ang mga taong nagtatrabaho sa mga pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga (long term care facilities, LTCF) gaya ng mga nursing home o pasilidad na assisted living?**

Pagkatapos bumalik sa trabaho, dapat sundin ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan ang mga espesyal na iniaatas sa trabaho.



- Dapat sundin ng empleyado at employer ang lahat ng iniaatas sa *UTOS NG OPISYAL NG KALUSUGAN PARA SA PAGKONTROL NG COVID-19 Blg 20-07 (HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No. 20-07)* (<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf>) kabilang ang pagsiyasat ng temperatura, sariling pagsubaybay sa sintomas, at **ang iniutos na paggamit ng mask sa lahat ng oras sa trabaho.**
- Ang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan ay dapat magkaroon ng restriksyon sa pakikisalamuha sa mga **malubhang nakompromiso ang immune system (severely immunocompromised) (halimbawa, mga pasyente ng transplant, hematology-oncology)** ng 14 na araw mula sa simula ng mga sintomas (o mula sa petsa ng pagsusuri kung walang sintomas).

### **Maaari bang magkaroon ng pangalawang impeksyon sa COVID-19?**

Posibleng magkaroon ng pangalawang impeksyon, ngunit ito madalang ito, lalo na kung mababa sa 90 araw ang lumipas simula ng mga unang sintomas ng COVID-19 o positibong pagsusuri.

- Kung gumaling ka sa impeksyong COVID-19 at nagkaroon ng mga bagong sintomas, pinakamabuting makipag-usap sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang provider ay maaaring magrekomenda ng panibagong pagsusuri, lalo na kung mahigit 90 araw ang lumipas mula nang magsimula ang una mong mga sintomas o magpositibo ang iyong pagsusuri.
- Kung wala kang anumang mga bagong sintomas, ngunit may positibong resulta ng pagsusuri sa loob ng 90 araw simula ng unang mga sintomas o positibong pagsusuri para sa COVID-19, hindi mo kailangang ibukod ang iyong sarili at ang iyong mga malapit na nakasalamuha ay hindi kailangang mag-quarantine. Siguraduhing sinusubaybayan ang iyong sarili at magpatingin sa provider ng pangangalagang pangkalusugan kung nagkaroon ka ng mga sintomas.

### **MGA TAGUBILIN SA PAGKU-QUARANTINE**

Kung ang iyong kasambahay o malapit na nakasalamuha ay nasuriang may COVID-19 (kabilang ang pakikisalamuha mula 48 oras bago sila makaranas ng anumang mga sintomas hanggang sa ibukod nila ang kanilang sarili) dapat mong sundin ang mga hakbang sa Pagku-quarantine sa Tahanan (Home Quarantine) na ito. Maaaring abutin ng 2-14 na araw para lumabas ang mga sintomas, kaya maaaring hindi mo alam ng hanggang 14 na araw kung nagkaroon ka ng impeksyon o hindi. Kritikal na manatili sa bahay at subaybayan ang sarili mong kalusugan sa panahong ito upang maiwasan ang paghawa ng potensyal na impeksyon sa iba.

#### **Paano nagiging malapit na nakasalamuha ang isang tao?**

- Ang malapit na nakasalamuha ay nangangahulugang ikaw ay nasa loob ng 6 na talampakan ng taong may COVID-19 ng hindi bababa sa 15 minuto o nahawakan ang likido o mga nailabas ng katawan nang hindi gumagamit ng mga naaangkop na pag-iingat.
- Ang mga paulit-ulit na pagkahantad na umaabot ng 15 minuto o mahigit isang araw ay maaaring ituring na malapit na nakasalamuha depende sa intensidad ng pagkahantad (hal., nagkaroon ba ng maraming interaksyon sa isang nakasarang espasyo sa isang taong may impeksyong COVID-19 na may sintomas).
- Kung hindi mo maiwasan ang malapit na pakikisalamuha, dapat kang manatiling naka-quarantine hanggang 11 araw mula sa kung kailan nakumpleto ng isang taong may COVID-19 ang panahon ng pagbubukod ng sarili. Malamang na ito ay maging hindi bababa sa kabuuang 24 na araw.



### **Gaano katagal ka dapat manatili sa bahay?**

Para sa karamihan, dapat manatili sa bahay ng 10 araw pagkatapos ng huli mong malapit na pakikisalamuha sa taong may COVID-19. Iyon ay nangangahulugang kung malapit kang nakisalamuha sa Araw 0, dapat kang manatili sa bahay mula sa Araw 1 - Araw 10, at maaari mong tapusin ang quarantine sa Araw 11.

Bagaman 10 araw ang karaniwang rekomendasyon, ang pananatili sa bahay ng 14 na araw pagkatapos ng pagkahantad ay ang pinakaligtas na opsyon.

### **Ano ang mga eksepsyon sa 10-araw na patakaran?**

Dapat manatili sa bahay ang mga tao ng 14 na araw kung regular silang malapit na nakikisalamuha sa isang taong mas nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit na COVID-19, gaya ng isang taong may kanser o type II diabetes, o kung naninirahan o nagtatrabaho sila isang congregate facility (pasilidad na tinutulugan ng maraming tao). Kabilang sa mga congregate facility ang:

- Mga pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga (long-term care facility, LTCF)
- Mga koreksiyonal na pasilidad
- Mga hotel na Silid na Pang-isahang Umookupa (Single Room Occupancy, SRO)
- Mga dormitoryo
- Mga shelter para sa mga walang masisilungang tao

Ang ilang mahahalagang manggagawa ay maaaring bumalik sa trabaho nang mas maaga. Ang mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan, manggagawa sa panahon ng emerhensya, at mga manggagawa sa panlipunang serbisyo na may rutinang harapang pakikisalamuha sa mga kliyente child welfare system (sistema para sa kapakanan ng bata) o sa mga assisted living facility (pasilidad na tumutulong sa pamumuhay nang malaya) — ay maaaring bumalik sa trabaho sa panahon ng kritikal na kakulangan sa tauhan pagkatapos ng araw 7, hangga't negatibo ang kanilang pagsusuring PCR (PCR test) na isinagawa pagkatapos ng Araw 5.

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

### **Dapat ka bang masuri?**

- Kung ligtas mong maa-access ang pagsusuri, inirerekomenda naming masuri ang mga nakasalamuha. Mangyaring tandaan na ang negatibong resulta ng pagsusuri sa loob ng 10 araw ay hindi nangangahulugang hindi ka maaaring magpositibo sa kalaunan. Dapat kang manatili sa bahay na naka-quarantine sa kabuuan ng 10 araw.

### **Paano kung nagkaroon ka ng mga sintomas?**

- Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang ubo, pangangapos ng hininga o kahirapang huminga, lagnat, ginaw, paulit-ulit na panginig na may ginaw, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, pananakit ng lalamunan o pagkawala ng panlasa o pang-amoy.

Kung nagkaroon ka ng mga sintomas, maaaring mayroon kang COVID-19 at dapat mong sundin ang mga Tagubilin sa Pagbubukod ng Sarili. Siguraduhing makipag-ugnay sa provider ng pangangalagang pangkalusugan at magpasuri kung maaari.



### **Mga Restriksyon at Impormasyong Naaangkop sa Parehong nasa Pagbubukod ng Sarili at Quarantine**

- Manatili sa bahay. Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o pumunta sa mga pampublikong lugar.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang nasa iyong bahay. Manatili sa itinalagang silid at malayo sa ibang taong nasa iyong tahanan hangga't maaari. Napakahalagang manatiling nakalayo sa mga taong mas nanganganib na magkaroon ng malubhang karamdaman.
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.
- Huwag maghanda o magbigay ng pagkain sa iba
- Huwag magpahintulot ng mga bisita sa iyong tahanan.
- Huwag sumakay sa pampublikong transportasyon, mga ride share o mga taxi.

#### **Iwasan ang pagkalat:**

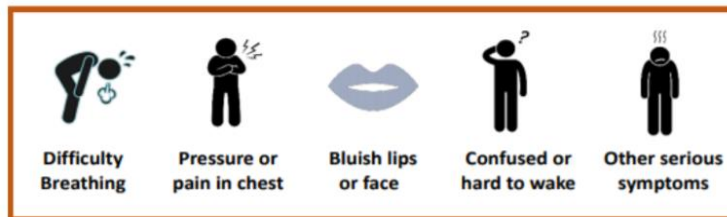
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing. Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu o bumahing sa iyong manggas -- hindi sa iyong mga kamay -- pagkatapos ay itapon ang tisyu na basurahang may liner at agad na hugasan ang iyong mga kamay.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas at nang mabuti gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo - lalo na pagkatapos umubo, bumahing, o suminga, o pagkatapos pumunta sa banyo. Ang hand sanitizer na may hindi bababa sa 62% alkohol ay maaaring gamitin sa halip na sabon at tubig kung hindi mukhang marumi ang mga kamay.
- Iwasan ang pakikigamit ng mga gamit sa bahay. Huwag makigamit ng mga plato, puswelo, kubyertos, tuwalya, kobre-kama at iba pang mga gamit sa iyong bahay. Pagkatapos gamitin ang mga bagay na ito, hugawan ang mga ito nang mabuti gamit ang sabon at tubig. Maaaring maglaba sa karaniwang washing machine na may maligamgam na tubig at sabong panlaba; maaaring idagdag ang bleach ngunit hindi ito kailangan.
- Linisin at i-disinfect ang lahat ng all "madalas na nahahawakang (high-touch)" ibabaw araw-araw. Kabilang sa mga madalas na nahahawakang ibaba ang, hal. mga counter, ibabaw ng mesa, hawakan ng pinto, kasangkapan, banyo, telepono, remote ng telebisyon, susi, keyboard, mesa, at mga mesa sa tabi ng higaan. Linisin at i-disinfect din ang anumang mga ibabaw na maaaring may mga likidong mula sa katawan. Gumamit ng mga panlinis sa bahay at mga spray na disinfectant o wipes, nang ayon sa mga tagubilin sa tatak ng produkto.

#### **Gawin ang pangangalaga sa bahay:**

- Magpahinga, uminom ng maraming tubig, uminom ng (Tylenol®) para bumaba ang lagnat at mabawasan ang pananakit.
  - Tandaan na ang mga batang walang pang edad na 2 taong gulang ay hindi dapat mabigyan ng anumang hindi inireresetang gamot sa sipon nang hindi muna nakikipag-usap sa doktor.
  - Tandaan na hindi "ginagamot" ng mga gamot ang COVID-19 at hindi ka pinipigilang ikalat ang mga mikrobyo.
- Humingi ng medikal na tulong kung lumala ang iyong mga sintomas, lalo na kung ikaw ay mas nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit.



- **Kabilang sa mga sintomas na nagpapahiwatig na dapat kang humingi ng medikal na tulong ang lumalalang kahirapan sa paghinga, hindi maalis-alis na pananakit o presyon sa dibdib, panibagong pagkalito, kawalan ng kakayahang magising o manatiling gising, pangigitim ng mga labi o mukha (difficulty breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, bluish lips of face). Ang listahang ito ay hindi ang lahat ng posibleng sintomas.** Mangyaring tumawag sa iyong medikal na provider para sa anumang iba pang mga sintomas na malubha o nagbibigay sa iyo ng pag-aalala.



- Kung posible, tumawag nang maaga bago pumunta sa tanggapan ng doktor o ospital kung Ibinubukod Mo ang Iyong Sarili para sa COVID-19 upang ihanda ang mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan para sa iyong pagdating at protektahan ang iba sa pagkakaroon ng impeksyon.
  - Huwag maghintay sa anumang waiting room (silid na hintayan) at magsuot ng facemask sa lahat ng oras kung posible.
  - Kung tatawag ka sa 911, dapat mong ipaalam sa dispatch at paremediko na ibinubukod mo ang iyong sarili para sa COVID-19.
  - HUWAG sumakay sa pampublikong transportasyon.

#### **Aabisuhan ba ng departamento ng pampublikong kalusugan ang aking pinagtatrabahuhan?**

Ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan ay hindi aabisuhan o maglalabas ng anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo sa iyong pinagtatrabahuhan maliban kung kailangan itong gawin u pang protektahan ang iyong kalusugan o kalusugan ng iba.

#### **Salamat sa iyong pakikipagtulungan sa mahalagang bagay na ito sa pampublikong kalusugan.**

Maaaring nakaka-stress ang COVID-19 para sa mga tao, narito ang ilang tips sa pamamahala ng emosyonal na kalusugan sa mga panahon ng kawalan ng katiyakan:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

Mga tips ng CDC para makayanan ang stress sa panahon ng pandemya:

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

Ang mga detalyadong bersyon ng mga tagubiling ito at ang lahat ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan ay makukuha sa:

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

Kung mayroon kang mga karagdagang katanungan, mangyaring bisitahin ang [www.acphd.org](http://www.acphd.org), tawagan ang aming pangkalahatang linya para sa COVID sa 510-268-2101 o mag-email sa amin sa [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org).



**PARA SA: Lahat ng Empleyado sa Alameda County**

**MULA KAY: Nicholas J. Moss, MD, MPH, Tanggapang Pangkalusugan (Health Office)**

**PAKSA: Ang mga negatibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19 ay HINDI kinakailangang bumalik sa trabaho**

Ang Alameda County Public Health Department (ACPHD) ay nakatuon sa pagtitiyak ng kalusugan at kaligtasan ng lahat ng naninirahan o nagtatrabaho sa Alameda County. Pinahahalagahan namin ang iyong pagsunod sa mga iniaatas ng Estado at loka na pamahalaan para sa kaligtasan sa trabaho, kabilang ang pag-aatas ng paggamit ng mga pantakip sa mukha, pagtitiyak na ang lahat ay nananatiling 6 na talampakan ang layo, pagsasagawa ng mga regular na pagtingin ng temperatura, at pagsuporta sa mga may sakit na empleyadong manatili sa bahay.

Ang COVID-19 ay kumalat sa ating komunidad at maaaring mayroon kang mga empleyadong nagkaroon ng virus. Ayon sa ating mga Utos ng Opisyal ng Kalusugan (Health Officer Orders), ang mga taong may COVID-19 ay inaatasang manatili sa bahay at malayo sa ibang ibinubukod ang sarili ng hindi bababa sa 10 araw. Sa ikalabing-isang araw, kung wala na silang lagnat at bumuti na ang ibang mga sintomas, maaari na nilang hindi ibukod ang kanilang sarili at bumalik sa trabaho. **Lubos na inirerekomenda ng ACPHD sa mga employer na pahintulutan ang mga taong may COVID-19 na bumalik sa trabaho 10 araw pagkatapos ng pagsisimula ng sintomas (o mula sa unang positibong pagsusuri kung walang sintomas).**

Karamihan sa mga taong malapit na nakasalamuha ng isang taong may COVID-19 ay inaatasang manatili sa bahay nang naka-quarantine ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos ng huling petsa ng pakikisalamuha. Sa ikalabing-isang araw, kung hindi sila kailanman nagkaroon ng mga sintomas, maaari na silang hindi mag-quarantine at bumalik sa trabaho. Ang ilang grupo ay dapat sumunod sa 14-na-araw na quarantine; kabilang dito ang mga taong malapit na nakasalamuha ang mga tapos lubos na nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit na COVID-19 (halimbawa, mga pasyenteng may type II diabetes o nagpapagamot para sa kanser), pati na rin ang mga taong naninirahan o nagtatrabaho sa mga congregated facility (halimbawa, mga kulungan, dormitoryo, at nursing home). Hindi namin ipinapayo ang pag-aatas sa mga nagnegatibo sa pagsusuri na bumalik sa trabaho para sa mga taong nakumpleto ang kanilang quarantine.

Ang mga rekomendasyong ito ay ang pamantayan sa pampublikong kalusugan na batay sa siyentipikong ebidensya at gabay na mula sa California Department of Public Health (CDPH) at sa pederal na Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ang paulit-ulit na pagsusuri para sa mga taong dating nasuriang positibo ay hindi kailangan – maliit ang klinikal na halaga nito; at malinaw ang ebidensya na ang karamihan sa mga tao ay malamang na hindi nakakahawa pagkatapos ng 10 araw.

Ang mga negatibong clearance na pagsusuri ay hindi isang mabisang paraan para malaman kung ang isang tao ay nakakahawa, dahil ang mga napakasensitibong pagsusuri ay nakakakuha sa mga patay nang partikulo ng virus ng ilang linggo pagkatapos tumigil ang isang tao sa pagiging nakakahawa. Lubos ding nagagamit ng clearance na pagsusuri ang imprastruktura ng pangangalagang pangkalusugan na kailangan para sa mga taong hindi pa nasusuri at mga lubos na nanganganib. **Ang ACPHD ay hindi nagkakaloob ng mga clearance na liham para sa mga tao upang makabalik sa trabaho, at hindi rin ipinapayo ang tala mula sa mga doktor o medikal na provider.**

Salamat sa iyong pakikipagtulungan at sa mahalagang papel na iyong ginagampanan sa pagpapanatiling ligtas ng 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>
- ACPHD: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>

**Mga Link para sa Higit pang Impormasyon**

- Lahat na may kinalaman sa Pagbubukod ng Sarili ng Kaso at Pag-quarantine ng Nakasalamuha (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) sa Alameda County, kabilang ang Mga Utos at Tagubilin ng Tanggapang Pangkalusugan para sa mga Pagbubukod ng Sarili at Quarantine (Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine): <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- Infographic ng pag-alis sa pagbubukod ng sarili: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- Mga Pamantayan sa Pag-alis sa Pagbubukod ng Sarili at Quarantine at pagbabalik sa trabaho: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- Graphic ng CDC tungkol sa pagkakaiba sa pagitan ng Quarantine at Pagbubukod ng Sarili: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Mga mapagkukunan para sa mga empleyado sa Alameda County: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

**Mga Kahulugan**

<p><b>Kaso (Case)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isang taong nakumpirma ng laboratoryong may COVID-19</li> <li>• Dapat manatiling nakabukod ang sarili at malayo sa pinagtatrabahuan ng hindi bababa sa sampung (10) araw. Sa nakalipas na 24 na araw ng kanilang pagbubukod, dapat ay wala silang lagnat nang hindi umiinom ng Tylenol o iba pang mga gamot na makakapagbababa ng lagnat, at ang lahat ng iba pang mga sintomas ay dapat bumubuti. Kung natutugunan ng isang tao ang lahat ng pamantayang ito, sila ay itinuturing na hindi na nakakahawa. Kung hindi nila natutugunan ang lahat ng pamantayang ito, kailangan nilang manatiling nakabukod hanggang sa matugunan ang mga ito. Maaari na nilang hindi ibukod ang kanilang sarili at bumalik sa pamumuhay nang normal. Kabilang dito ang pagbabalik sa trabaho.</li> </ul>
<p><b>Nakasalamuha (Contact)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang lahat ng kasambahay ng kaso, mga tagapag-alaga ng kaso, o sinumang iba pang taong naglaan ng ≥ 15 minuto sa loob ng 6 na talampakan ng kaso sa panahong nakakahawa ang kaso (mayroon o walang mask).</li> <li>• Ang isang <u>nakasalamuha</u> ay isang taong <i>nahantad</i> sa isang kaso sa panahong nakakahawa ito. Inilalarawan ng CDC ang pagkahantad bilang nasa loob ng 6 na</li> </ul>





	<p>talampakan, na mayroon o walang mask, ng naapektuhang indibidwal ng 15 minuto o mas matagal pa. Ang mga paulit-ulit na pagkahantad na umaabot ng 15 minuto o mahigit isang araw ay maaaring ituring na malapit na nakasalamuha.</p>
<p><b>Panahong Nakakahawa (Infectious Period)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang panahon kung saan maaaring makahawa ng virus ang kaso sa iba - kung kailan sila ay nakakahawa.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>SIMULA</b> ng Panahong Nakakahawa: 48 oras bago ang mga unang sintomas (mga kasong may mga sintomas lamang), O 48-oras bago ang petsa ng pagkolekta ng specimen (mga kasong walang sintomas lamang).</li> <li>○ <b>KATAPUSAN</b> ng Panahong Nakakahawa: Hindi bababa sa 10 araw <b>at</b> hindi bababa sa 24 na oras ng paggaling</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Panahon ng Ingkubasyon (Incubation Period)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang panahon sa pagitan ng kung kailan nahantad ang nakasalamuha hanggang sa magkaroon sila ng mga sintomas (o maaaring magkaroon ng mga sintomas)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haba ng panahon ng ingkubasyon: 2-14 na araw kasunod ng pagkahantad (maaaring patuloy ang pagkahantad)</li> </ul> </li> </ul>



**Alameda County Health Care Services Agency  
Public Health Department**

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

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

## Mga Mapagkukunan para Matulungan ang Iyong Pamilya

Hotline sa COVID-19 sa Buong Estado: [1-833-422-4255](tel:1-833-422-4255) - 7 araw sa isang linggo

Website ng Alameda County Public Health Department (ACPHD) COVID-19

<https://covid-19.acgov.org/index.page>

Pahina para sa Mapagkukunan: <https://covid-19.acgov.org/help>

Hotline sa COVID-19 ng ACPHD: (510) 268-2101 [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

### Pagkain (Food)

- Food Bank: (510) 635-3663 – para sa lahat ng programa ng pamamahagi ng pagkain  
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?> tingnan ang Listahan ng Mapagkukunan para Makakuha ng Pagkain

### Mga Benepisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Health Care Benefits)

- Tulong sa Pag-enrol sa Segurong Pangkalusugan (Health Insurance), mga Teknisyal sa Segurong Pangkalusugan:  
1-800-422-9495
- Mag-apply online para sa MediCAL at iba pang mga programa: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

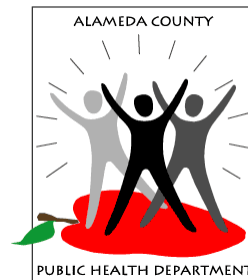
### Kalusugan ng Pag-iisip/Counseling

- ACCESS- 1-800-491-9099 8:30-5:00 Lunes-Biyernes
- Mga Serbisyon Sumusuporta sa Panahon ng Krisis ng Alameda County (24 na oras)- 1-800-273-8255  
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

### Pinansyal na Tulong

Alamin sa iyong lokal na pamahalaan ng lungsod para sa mga partikular na pinansyal na tulong ng lungsod na nauugnay sa COVID:

- Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>





**Alameda County Health Care Services Agency  
Public Health Department**

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

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

## Pabahay at Iba pang mga Mapagkukunan

- Tumawag sa 211

## Karera/Mga Trabaho (Mga Sentro para sa Karera)

- **Eden Area**  
Mga Website: [www.edenareonestop.org](http://www.edenareonestop.org)  
Email: [edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)  
Telepono: (510) 672-4150 o (925) 914-7675
- **Tri-Cities**  
Website: [www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)  
Email: [careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)  
Telepono: (510) 742-2323
- **North Cities**  
Email: [coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)  
Telepono: (510) 748-2208
- **Tri-Valley**  
Website: [www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)  
Email: [employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)  
Telepono: (925) 560-9431