



Alinsunod sa [update sa gabay](#) kamakailan ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ang California Department of Public Health ay naglabas ng ini-update na [gabay sa pag-quarantine para sa COVID-19](#).

Ang **Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng County ng Alameda (Alameda County Health Officer Order)** tungkol sa quarantine ay matatagpuan [dito](#).

Ano ang quarantine?

Ang quarantine ay nagpapanatili sa isang taong maaaring nahantad sa SARS-CoV-2, ang virus na nagdudulot ng COVID-19, na nakalayo sa iba.

Sino ang nangangailangan ng quarantine?

Kung ikaw ay [Malapit na Nakasalamuha \(Close Contact\)](#) ang isang taong may COVID-19 o nasuriang positibo para sa SARS-CoV-2, maaaring nahantad ka at kinakailangang mag-quarantine.

Ang [Malapit na Nakasalamuha \(Close Contact\)](#) ay nangangahulugang ikaw ay **nasa loob ng 6 na talampakan ng isang taong nagpositibo sa COVID-19 ng kabuuang 15 minuto o mas matagal pa**, KAHIT NA pareho kayong nagsusuot ng mask. Kabilang din ang mas maikling panahong umaabot sa 15 minuto sa parehong araw. Ang Malapit na Pakikisalamuha ay nangangahulugang din na ikaw ay nagkaroon ng mas maikli ngunit malaking pagkahantad sa mga lumalabas mula sa respiratoryo ng taong positibo sa COVID-19. Halimbawa, umubo mismo ang taong may sakit sa iyo.

Ang isang taong nagkaroon ng COVID-19, o nasuriang positibo para sa SARS-CoV-2, ay HINDI kinakailangang mag-quarantine o masuriang muli ng hanggang 3 buwan pagkatapos ng katapusan ng pagbubukod ng sarili, hangga't wala silang [mga sintomas](#). Ang sinumang nagkaroon ng mga sintomas sa loob ng 3 buwan ay maaaring kailanganing masuriang muli at dapat makipag-ugnay sa kanilang provider (tagapagkaloob) ng pangangalagang pangkalusugan.

Dapat ba akong magpasuri sa panahon ng quarantine?

Kung nagkaroon ka ng [mga sintomas](#) sa panahon ng quarantine, dapat kang magpasuri. Kahit na hindi ka magkaroon ng mga sintomas, inirerekomenda ng ACPHD ang pagsusuri para sa SARS-CoV-2 sa pagitan ng 4 at 10 araw pagkatapos ng Malapit na Pakikisalamuha.

Sino ang dapat mag-quarantine ng 14 na araw?

Ang panahon ng quarantine na 14 na araw ay ang pinakaligtas pa ring opsyon. Para sa dahiling ito, ang 14-na-araw na quarantine ay iniaatas kung ikaw ay regular na Malapit na Nakasalamuha ang sinumang [lubos na nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit](#), gaya ng isang taong nakompromiso ang immune system. Kung ikaw ay naninirahan o nagtatrabaho sa alinman sa mga sumusunod na lugar, dapat kang mag-quarantine ng 14 na araw pagkatapos ng huling pagkahantad:

- Mga Pasilidad ng Pangmatagalang Pangangalaga (Long-term care facilities, LTCF) ¹
- Mga koreksiyonal na pasilidad
- Mga hotel na Pang-isang Tao ang Pag-okupa (Single Room Occupancy SRO)
- Mga dormitoryo Mga shelter para sa mga taong walang tirahan

¹ Ang LTCF na nakakaranas ng kritikal na kakulangan sa tauhan sa panahon ng pagkalat ng sakit ay dapat kumonsulta sa ACPHD para sa karagdagang gabay sa quarantine



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

Ver: 12-28-2020



Ang huling araw ng Malapit na Pakikipag-ugnayan (Close Contact) sa isang taong may impeksyon ay tinatawag na "Araw 0 (Day 0)". Kung wala kang sintomas at negatibo ang iyong pagsusuri (kung nasurian), ang iyong 14-na-araw na quarantine ay nagtatapos sa Araw 15. Halimbawa, kung ang iyong huling Malapit na Pakikisalamuha ay noong ika-1 ng Enero, ang unang araw ng quarantine ay sa ika-2 ng Enero at ang huling araw ay sa ika-15 ng Enero.

Sino ang makakapagtapos ng quarantine pagkatapos ng 10 araw?

Kung hindi mo regular na Malapit na Nakakasalamuha ang sinumang [lubos na nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit](#) AT hindi ka nagkaroon ng anumang [mga sintomas](#), maaari mong tapusin ang quarantine 10 araw pagkatapos ng iyong huling pagkahantad. Halimbawa, kung ang iyong huling Malapit na Pakikisalamuha ay noong ika-1 ng Enero, ang unang araw ng 10-araw na quarantine ay sa ika-2 ng Enero at ang huling araw ay sa ika-11 ng Enero.

Kung nag-quarantine ka ng mas mababa sa 14 na araw, DAPAT mong:

1. Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 para sa buong 14 na araw. Kung nagkaroon ka ng mga sintomas, agad na [ibukod ang iyong sarili](#), makipag-ugnay sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, at magpasuri.
2. Gumamit ng pantakip sa mukha at manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba kapag nasa labas ng bahay ng buong 14 na araw.

Sino ang makakapagtapos ng quarantine pagkatapos ng 7 araw?

Sa panahon ng kritikal a kakulangan ng tauhan (critical staffing shortage)², ang mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan (health care personnel, HCP)³, mga manggagawang rumeresponde sa emerhensya (emergency response workers), at mga manggagawa sa serbisyong panlipunan (social service workers)

na nagtatrabaho nang harap-harapan (face-to-face) sa mga kliyente sa sistema para sa kapakanan ng mga bata (child welfare system) o sa mga pasilidad na tumutulong sa pamumuhay (assisted living facilities) ay maaaring bumalik sa trabaho 7 araw pagkatapos ng kanilang huling pagkahantad. DAPAT kang magkaroon ng negatibong PCR na pagsusuri na isinagawa pagkatapos ng Araw 5 AT walang anumang [mga sintomas ng COVID-19](#).

Halimbawa, kung ang huling Malapit na Pakikisalamuha ay noong ika-1 ng Enero, ang unang araw ng 7-araw na quarantine ay sa ika-2 ng Enero at ang huling araw ay sa ika-8 ng Enero, kung saan isinagawa ang pagsusuri pagkatapos ng ika-6 ng Enero.

Narito ang ilang eksepsyon para sa mga taong tatapusin ang quarantine pagkatapos ng 7 araw:

1. Kung nagtatrabaho ka sa pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan na **nakakaranas ng pagkalat ng sakit (experiencing an outbreak)** (iyon ay, pinaghihinalaan o kumpirmadong pagkahawa), maaaring irekomenda ng ACPHD na mag-quarantine ka ng buong 14 na araw.
2. Kung nagtatrabaho ka sa isang pasilidad kung saan nangangalaga ka ng **mga pasyenteng lubos na nakompromiso ang immune system (severely immunocompromised patients)** (halimbawa, mga may transplant ng bone marrow o solidong organo o sumasailalim sa chemotherapy), dapat mong kumpletuhin ang buong 14 na araw na quarantine o muling maitalaga nang pansamantala sa pangangalaga ng ibang mga pasyente.



Kung tatapusin mo ang quarantine pagkatapos ng 7 araw, DAPAT kang:

1. Magsuot ng surgical face mask sa lahat ng oras habang nasa trabaho sa kabuuan ng 14 na araw.
2. Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 para sa kabuuan ng 14 na araw. Kung nagkaroon ka ng mga sintomas, agad na [ibukod ang iyong sarili](#), makipag-ugnay sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, at magpasuri.
3. Gumamit ng pantakip sa mukha at manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba kapag nasa labas ng bahay ng buong 14 na araw.

Sa panahon ng mga kritikal na kakulangan ng tauhan, ang ilang taong nagtatrabaho sa sektor ng pampublikong kalusugan (halimbawa, mga tagapagpatupad ng batas at bumberong medikal na teknisyang pang-emerhensya (EMT) ay maaaring kailanganing bumalik sa trabaho bago ang katapusan ng quarantine. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga espesyal na sitwasyong ito, mangyaring tingnan ang [Alameda County Health Officer Order 20-06](#).

²Nangyayari ang mga kritikal na kakulangan ng tauhan kapag walang sapat na tauhang magkakaloob ng ligtas na pangangalaga sa pasyente, residente, o bilanggo. Kapag nagkakaroon ng kritikal na kakulangan ng tauhan sa larangan ng pangangalagang pangkalusugan, dapat lubos na isaalang-alang ng mga pasilidad ang pagkansela ng hindi mahahalagang pagbisita at pamamaraan, pag-aayos ng mga iskedyul ng tauhan, pagkansela, o pag-antala ng pagpapaliban ng empleyado sa trabaho, pagkuha ng karagdagang HCP, at paglalagay ng HCP sa mga posisyong sumusuporta sa mga aktibidad ng pangangalaga sa pasyente. Higit pang impormasyon tungkol sa mga kritikal na kakulangan sa tauhan ang matatagpuan sa [Mga Istratehiya upang Mapahupa ang mga Kakulangan sa Tauhan sa Pangangalagang Pangkalusugan ng CDC](#).

³Ang Tauhan sa Pangangalagang Pangkalusugan (Health Care Personnel) ay inilalarawan bilang mga taong, parehong sinusuwelduhan at hindi sinusuwelduhan, na nagtatrabaho sa mga lugar kung saan pinangangalagaan ang mga pasyente na maaaring mahantad sa mga nakakahawang agent (hal., dugo, himaymay, likidong mula sa katawan pati na rin ang nakontaminahang kagamitan, ibabaw, o hangin). Dapat ituring ang HCP na nahantad sa trabaho gamit ang [Gabay para sa Pagtatasa sa Panganib at mga Restriksyon sa Trabaho para sa mga Tauhan sa Pangangalagang Pangkalusugan na may Potensyal na Pagkahantad sa COVID-19 \(Guidance for Risk Assessment and Work Restrictions for Healthcare Personnel with Potential Exposure to COVID-19\)](#).