



Ang quarantine ay nagpapanatili sa isang taong maaaring nahantad sa COVID-19 na nakalayo sa iba. Ang [Utos sa Pag-quarantine ng County ng Alameda County](#) ay naglilista ng lahat ng patakaran sa pag-quarantine.

Kailangan ko bang mag-quarantine kung ganap na akong nabakunahan¹?

Sa karamihan sa mga kaso, hindi!

Kung ganap ka nang nabakunahan at walang mga sintomas, hindi mo kailangang mag-quarantine pagkatapos mapalapit² sa isang taong may COVID-19.

Karamihan sa mga taong ganap nang nabakunahan na walang sintomas ay maaari ring bumalik sa trabaho pagkatapos mapalapit sa isang taong may COVID-19.

May ilang eksepsyon:

- Ang mga ganap nang nabakunahan na nakatira sa isang panggrupong kapaligiran³ ay dapat ding mag-quarantine ng 14 na araw pagkatapos ng paglapit.
- Ang mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan⁴ ay dapat sundin ang gabay sa pagbabalik sa trabaho na nasa [AFL 21-08.2 ng California Department of Public Health \(Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California\)](#).

Gaano katagal ako dapat mag-quarantine kung HINDI pa ako ganap na nababakunahan?

Kung hindi ka pa ganap na nababakunahan, ang 14 na araw na quarantine ang pinakaligtas na paraan para maprotektahan ang ibang tao at mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19.

Lalong mahalaga ito kung ikaw ay regular na lumalapit sa sinumang lubos na nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit, gaya ng isang taong nakompromiso ang immune system.

Kung ikaw ay naninirahan o nagtatrabaho sa panggrupong kapaligiran³, dapat kang mag-quarantine ng 14 na araw pagkatapos ng huling paglapit.

Paano ko bibilangin ang 14 na araw na quarantine?

Ang huling araw ng paglapit sa isang taong may impeksyon ay tinatawag na "Araw 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 paglapit ay noong ika-1 ng Hunyo, ang unang araw ng quarantine ay sa ika-2 ng Hunyo at ang huling araw ay sa ika-15 ng Hunyo.

1 Ang ganap nang nabakunahan ay nangangahulugang ≥ 2 linggo na ang lumipas pagkatapos ng panghuli (o natatanging) dosis ng bakunang inaprubahan ng Food and Drug Administration (FDA, Pangasiwaan sa Pagkain at Gamot) o World Health Organization (WHO, Pandaigdigang Organisasyong Pangkalusugan).

2 Ang paglapit (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 maiikling panahong umaabot sa 15 minuto sa parehong araw. Ang paglapit ay nangangahulugan 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 mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na napalapit ay dapat patuloy na sundin ang [gabay sa pagtatasa ng panganib ng CDC](#).

3 Kabilang sa mga panggrupong kapaligiran ang mga long-term care facility (pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga), koreksiyonal na pasilidad, hotel na Single Room Occupancy (SRO, Silid na lisa Lang ang Umookupa), dormitoryo, masisilungan para sa mga taong walang tirahan.

4 Ang 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 nakakaha wang 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 [Guidance for Risk Assessment and Work Restrictions for Healthcare Personnel with Potential Exposure to COVID-19 \(Gabay para sa Pagtatasa sa Panganib at mga Restriksyon sa Trabaho para sa mga Tauhan sa Pangangalagang Pangkalusugan na may Potensyal na Pagkahantad sa COVID-19\)](#).



Sino ang makakapagtapos ng quarantine pagkatapos ng 10 araw?

Maaari mong tapusin ang quarantine pagkatapos ng 10 araw kung hindi ka nagkaroon ng anumang mga sintomas o hindi regular na napapalapit sa isang taong [lubos na nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit](#). Halimbawa, kung ang iyong huling paglapit ay noong ika-1 ng Hunyo, ang unang araw ng 10 araw na quarantine ay sa ika-2 ng Hunyo at ang huling araw ay sa ika-11 ng Hunyo.

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

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

Kailangan ko bang mag-quarantine kung nagkaroon ako ng COVID-19 ngunit hindi pa ako ganap na nababakunahan?

Kung nagkaroon ka ng COVID-19 sa nakalipas na 3 buwan at walang anumang [mga sintomas](#), HINDI mo kailangang mag-quarantine o magpasuri.

Kung nagkaroon ka ng mga sintomas sa loob ng 3 buwan, makipag-ugnay sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Kailangan mong muling magpasuri.

Dapat ba akong magpasuri sa panahon ng quarantine?

Kung nagkaroon ka ng mga sintomas sa panahon ng quarantine, dapat kang agad na magpasuri. Kahit na hindi ka magkaroon ng mga sintomas, inirerekomenda ng ACPHD ang pagpapasuri sa o pagkatapos ng Araw 5 (ngunit bago ang Araw 10).

Sino ang pinahihintulatang bumalik sa trabaho bago ang katapusan ng quarantine?

Ang mga *healthcare provider (HCP, tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan)* sa lisensyadong acute care at skilled nursing facility ay dapat sundin ang [gabay sa AFL 21.08.2 ng California Department of Public Health](#). Ngunit, ang HCP sa ibang mga kapaligiran ay hindi dapat isama sa trabaho sa panahon ng quarantine, maliban kung mayroong mga kritikal na kakulangan ng tauhan.⁵

Ang mga *manggagawang rumeresponde sa panahon ng emerhensya at mga manggagawa sa mga serbisyong panlipunan* na kaharap sa trabaho ang mga kliyente sa sistema ng kapakanan ng bata o mga assisted living facility ay maaari ring bumalik sa trabaho bago ang katapusan ng quarantine sa panahon ng mga kritikal na kakulangan ng tauhan.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga natatanging sitwasyong ito, mangyaring tingnan ang [Utos sa Pag-quarantine ng County ng Alameda](#).

5 Nangyayari ang mga kritikal na kakulangan ng tauhan kapag walang sapat na tauhang magkaloob ng ligtas na pangangalaga sa pasyente, residente, o bilanggo. Kapag nagkaroon 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. Ang LTCF na nakakaranas ng kritikal na kakulangan ng tauhan sa panahon ng pandemya 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