



Ano ang quarantine?

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



Gaano katagal akong dapat mag-quarantine?

HINDI NABAKUNAHAN	NAKUMPLETO NA ANG MGA BAKUNA
<p>Inirerekomenda sa lahat ng malapit na kontak na magpasuri para sa COVID-19. Para sa karamihan ng mga taong hindi nabakunahan, may dalawang opsyon para malaman ang haba ng inyong quarantine. Pakitandaan na ang araw ng pagkakatantad ay itinuturing na ika-0 araw.</p> <p><u>Opsyon 1:</u> Kayo dapat ay manatili sa bahay nang 10 araw kasunod ng pagkakatantad kung hindi kayo magpapasuri para sa COVID.</p> <p><u>Opsyon 2:</u> Kayo dapat ay manatili sa bahay nang 7 araw at maaaring lumabas sa ika-8 araw kung negatibo ang inyong COVID test (dapat gawin ang pagsusuri sa ika-5 araw o mas huli). Kung positibo ang inyong resulta, o kung magkakaroon kayo ng anumang sintomas ng COVID, dapat kayong mag-isolate <u>kaagad</u> at kontakin ang inyong tagapagbigay (provider) ng pangangalagang pangkalusugan o ang kagawaran ng kalusugan ng publiko (public health department) para sa patnubay sa pag-isolate.</p>	<p>Ang mga nabakunahang tao na nalantad sa isang taong may hinihinalang o kumpirmadong COVID-19 ay hindi kinakailangang mag-quarantine kung natutugunan nila ang lahat ng mga sumusunod na pamantayan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lumipas na ang hindi bababa sa 2 linggo simula ng inyong huling dosis ng bakuna. Ang huling dosis ng bakuna ay nangangahulugan sa ika-2 dosis sa 2 dosis na serye (tulad ng Pfizer, Moderna, o bakunang awtorisado ng WHO tulad ng Covishield o AstraZeneca), o 1 dosis ng isang dosis na bakuna (Johnson & Johnson) <p>AT</p> <ul style="list-style-type: none"> Walang mga sintomas ng COVID-19 simula nang huling malapit na kontak <p>Kahit walang mga sintomas, hinihikayat ang mga nabakunahang tao na magpasuri sa loob ng 5-7 araw pagkatapos nilang malantad sa kaso ng COVID-19.</p>

Naglabas ang California Department of Public Health ng in-update na patnubay tungkol sa pag-quarantine dahil sa COVID-19 batay sa patnubay ng CDC, na makikita sa <https://bit.ly/3hWbBPo>

Ang Utos ng Opisyal sa Kalusugan ng Alameda County tungkol sa quarantine ay makikita sa <https://bit.ly/3kznDQk>

Para sa kumpletong patnubay tungkol sa quarantine, pakitingnan ang kumprehensibong packet na ito tungkol pag-isolate/quarantine <https://bit.ly/3hYz7vc>. Kung hindi mo masusundan ang link, mangyaring tumawag sa 510.268.2101, at padadalhan kayo ng packet sa koreo.



**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: 9-14-2021