

# Mga Madalas Itanong

# Gaano Katagal Akong Kailangang Mag-quarantine?



## Ano ang quarantine?

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



<b>Mag-quarantine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi Nabakunahan (Unvaccinated); <b>O</b></li> <li>Nabakunahan (vaccinated) at puwedeng makakuha ng booster** pero <b>hindi</b> pa natanggap ang kanilang dosis para sa booster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Manatili sa bahay</b> nang hindi bababa sa 5 araw, pagkatapos ng inyong huling kontak sa isang taong may COVID-19.</li> <li>Maaaring matapos ang quarantine pagkatapos ng ika-5 Araw kung mananatili kayong walang mga sintomas <b>at</b> masusuring negatibo sa ika-5 Araw o higit pa.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Kung <b>positibo</b> ang pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul> </li> <li>Kung hindi makakapagpasuri o kung pipiliing hindi magpasuri, pinakamabuting mag-quarantine hanggang sa ika-10 araw.</li> <li>Magsuot ng mask kapag may kasamang iba sa loob 10 araw sa kabuuan, lalo na kapag nasa loob.</li> <li>Kung mayroon kayong mga sintomas, manatili sa bahay at magpasuri, kung maaari. Kung hindi kayo maaaring magpasuri o kung masusuri kayong positibo, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul>
<b>WALANG Quarantine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>May booster na; <b>O</b></li> <li>Nabakunahan, pero hindi pa puwedeng makakuha ng booster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magpasuri sa ika-5 Araw.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Kung <b>positibo</b> ang pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul> </li> <li>Magsuot ng sukat na sukat na mask kapag may kasamang iba sa loob ng 10 araw, lalo na kapag nasa loob (tingnan sa ibaba ang patnubay sa pagsusuot ng mask para sa karagdagang impormasyon).</li> <li>Kung mayroon kayong mga sintomas, manatili sa bahay at magpasuri, kung maaari. Kung hindi kayo maaaring magpasuri o kung masusuri kayong positibo, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation).</li> </ul>

**\*\*Sa Trabaho** (hindi naaangkop sa mga tauhan para sa pangangalagang pangkalusugan): Ang mga taong nabakunahan at puwedeng makakuha ng booster, pero hindi pa nabigyan ng booster ay maaaring bumalik sa trabaho kung walang mga sintomas at:

- Makakakuha ng **negatibong** diagnostic test sa loob ng 3-5 araw pagkatapos ng huling pagkakatantad sa isang taong may COVID-19.

Pakitingnan ang link na ito para sa mga kahulugan ng puwedeng makakuha ng booster: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### Tandaan:

Ipinapakita ng mga alituntunin sa itaas ang mga pinakabagong rekomendasyon ng CDC at CDPH (California Department of Public Health). Magagamit ninyo ang mga ito bilang opsyon, bagaman maaaring magkaroon pa rin ng panganib na makahawa pagkalipas ng 5 araw. Patuloy pa ring pinakaligtas na opsyon ang pag-quarantine nang 10 araw mula sa ibang tao.

### Patnubay sa Pagsusuot ng Mask:

Ang pagsusuot ng sukat na sukat na mask ay mahalaga para maprotektahan ang ibang tao nang hanggang 10 araw pagkatapos magsimula ng inyong impeksiyon. Para sa impormasyon sa kung paano pinakamabisang gagamitin ang mga mask, mangyaring tingnan ang link na ito:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



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

Update: 1/14/2022