



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.

Mag-quarantine	<ul style="list-style-type: none"> Hindi Nabakunahan (Unvaccinated) 	<ul style="list-style-type: none"> Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw, pagkatapos ng inyong huling kontak sa isang taong may COVID-19. Maaaring matapos ang quarantine pagkatapos ng ika-5 Araw kung mananatili kayong walang mga sintomas (asymptomatic). <ul style="list-style-type: none"> Sa ika-5 Araw o pagkatapos nito, dapat kayong magpasuri para sa COVID-19 bago tapusin ang quarantine Kung positibo ang pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation). Kung hindi makakapagpasuri o kung pipiliing hindi magpasuri, pinakamabuting mag-quarantine hanggang sa ika-10 araw. Magsuot ng sukat na sukat na mask kapag may kasamang iba sa loob ng 10 araw sa kabuuan, lalo na kapag nasa loob (tingnan sa ibaba ang mga alituntunin sa pagsusuot ng mask para sa karagdagang impormasyon). Kung magkakaroon kayo ng 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).
WALANG Quarantine	<ul style="list-style-type: none"> Nakumpleto ang mga Bakuna (Fully Vaccinated) Naunang pagkakaroon ng COVID-19 sa loob ng nakalipas na 90 araw 	<ul style="list-style-type: none"> Magpasuri sa ika-5 Araw. <ul style="list-style-type: none"> Kung positibo ang pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon para sa pagbukod ng sarili (isolation). Eksepsyon: Hindi ninyo kailangang magpasuri nang hanggang 90 araw kasunod ng pagkakaroon ng COVID-19. 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). Kung magkakaroon kayo ng 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). Ang mga taong nakatira, nagtatrabaho o regular na bumibisita sa mga lugar na itinuturing na mataas ang panganib para sa malubhang pagkalat ng COVID-19 o may mga populasyon na mahina o madaling mahawaan ng sakit (halimbawa: mga nursing home, bilangguan, mga shelter para sa walang tirahan), ay dapat sundin ang karagdagang patnubay mula sa pasilidad.



**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

Update: 4/18/2022



Tandaan (4/18/22):

Patuloy na sinusunod ng Lokal na Hurisdiksyon sa Kalusugan ng Alameda County ang mga alituntunin ng CDC na mas mahigpit kaysa sa mga kasalukuyang ginagamit ng Kagawaran ng Kalusugan ng Publiko ng California (California Department of Public Health) at ng Lungsod ng Berkeley, na nagsasariling lokal na hurisdiksiyon sa kalusugan. Nakalista sa patnubay sa itaas ang mga minimum na hinihiling ng Alameda County, bagaman posibleng umiral ang panganib ng transmisyon pagkalipas ng 5 araw. Ang paglayo sa ibang tao nang 10 araw ay patuloy na pinakaligtas na opsyon.

Para sa impormasyon sa mga bakuna o pagiging kwalipikado para sa mga booster dose, pakibisita ang:
www.bit.ly/Vx-Eligible

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 ng pagkakalantad.

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