

# Mga Patnubay sa Pagbubukod at sa Pagkuwarantina sa Bahay

## Mga Hakbang sa Pagbubukod at sa Pagkuwarantina para sa mga Tao, Bago at Pagkatapos ng Mga Resulta ng Pagsusuring Dyagnostiko para sa COVID-19

Mayroong mga kadahilanan kung bakit kinakailangan niyong magpasuri para sa COVID-19: (1) dahil mayroon kayong mga sintomas ng posibleng impeksyon, (2) dahil kayo ay nakipagsalamuha ng malapitan sa isang nakakahawang tao na may COVID-19, o (3) dahil ikaw ay nasa isang trabaho na nagrerekomenda o nangangailangan ng pagpapasuri. Ang mga tagubilin sa ibaba ay makakatulong sa inyo upang matukoy kung ano ang dapat niyong gawin habang kayo ay naghihintay ng mga resulta ng inyong pagsusuring dyagnostiko, at kung ano ang gagawin pagkatapos makuha ang mga resulta ng inyong pagsusuri.

### Ano ang gagawin habang hinihintay mo ang mga resulta ng pagsusuri:

- (1) Kung mayroon kayong anumang mga sintomas\* ng COVID-19, sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod habang naghihintay kayo ng mga resulta.

*\*Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang:*

- Lagnat o panginiginig
- Ubo
- Kakapusan sa paghinga o nahihirapan huminga
- Pananakit ng lalamunan
- Mga pananakit ng kalamnan
- Pagkapagod
- Pagkahilo, pagsusuka, o pagtatae
- Pananakit ng ulo
- Pagkawala ng panlasa o ng katawan
- Pang-amoy

- (2) Kung wala kayong mga sintomas ngunit ikaw ay NAKIPAGSALAMUHA NG MALAPITAN sa isang nakakahawang tao na may COVID-19, sundin ang mga Mga Hakbang sa Pagbubukod habang hinihintay niyo ang mga resulta ng pagsusuri.

- (3) Kung wala kayong mga sintomas ng COVID-19 at hindi kayo nakipagsalamuha ng malapitan, kailangan niyo lang hintayin ang mga resulta ng inyong pagsusuri. Hindi mo kinakailangan sumunod sa Mga Hakbang sa Pagbubukod o sa Pagkuwarantina.

Nakipagsalamuha ng Malapitan (Close Contact) sa isang positibong taong may COVID-19 = isang tao na nasa loob ng 6 na talampakan ng positibong tao habang sila ay nakakahawa sa loob ng 15 na minuto o mahigit (kahit na ang isa o parehong tao ay nagsuot ng mga panakip sa mukha). Ang mga positibong taong may COVID-19 ay itinuturing na nakakahawa mula 48 na oras bago nagsimula ang kanilang mga sintomas (o 48 na oras bago sila nasuri para sa COVID kung wala silang mga sintomas).

### Ano ang gagawin pagkatapos makuha ang mga resulta ng iyong pagsusuri:

Kung kayo ay nasuring positibo sa COVID-19, sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod.

Kung kayo ay nasuring negatibo AT:

1. Ikaw ay nakipagsalamuha ng malapitan sa isang positibong tao sa COVID-19 ⇒ patuloy na sundin ang Mga Hakbang sa Pagkuwarantina.
2. Mayroon kayong mga sintomas\* ng COVID-19 ngunit hindi ka nakipagsalamuha ng malapitan ⇒ sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod hanggang 24 na oras pagkatapos na gumaling ang iyong lagnat at bumuti ang iba pang mga sintomas (maliban kung pinayuhan ng Departamento ng Pambulikong Pangkalusugan o ng isang doktor na manatili ng mas matagal sa bahay)
3. Ikaw ay hindi nakipagsalamuha ng malapitan at walang mga sintomas ng COVID-19 ⇒ maaari niyong ipatuloy ang inyong mga regular na aktibidad.

## Mga Paghihigpit at Impormasyon na Nalalapat sa PAREHONG Pagbubukod at Pagkuwarantina sa Bahay

### Ihiwalay ang inyong sarili sa iba:

- Manatili sa bahay maliban kung magpagamot
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon
- Ihiwalay ang inyong sarili sa iba sa inyong bahay
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa iba
- Limitahin ang paghawak sa mga alagang hayop
- Huwag tumanggap ng mga bisita
- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar

Kung hindi niyo matugunan ang mga kinakailangan para sa Pagbubukod o sa Pagkuwarantina, maaari kayong tumawag sa COVID-19 Support Team sa 408-885-3980 para humingi ng tulong sa pabahay, pagkain, at iba pang mga pangangailangan.

### Tigilan ang pagkalat:

- Magsuot ng panakip sa mukha at takpan ang inyong mga pag-ubo at pagbahing
- Araw-araw na linisin at disimpektahin ang mga lugar na “madalas na hinahawakan”
- Hugasan nang madalas ang inyong mga kamay
- Huwag ipagamit sa iba ang inyong mga kagamitan sa bahay

### Alagaan ang sarili sa bahay:

- Magpahinga at uminom ng maraming likido
- Humingi ng pangangalagang medikal kung nagkaroon kayo ng mga sintomas o lumala ang inyong mga sintomas
- Humingi ng pangangalagang medikal kung kayo ay nakakaranas ng kahirapan sa paghinga, kawalan ng kakayahan na magpanatili ng mga likido, pagkawalan ng sapat na likido sa katawan o pagkalito
- Tumawag nang maaga bago maghanap ng pangangalagang medikal, ipalam sa provider na ikaw ay nagbubukod, at magsuot ng panakip sa mukha sa lahat ng oras.

Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay	Mga Hakbang sa Pagkuwarantina sa Bahay
<p>Kung ikaw ay nasuri na may COVID-19 o naghihintay ng mga resulta ng pagsusuri sa COVID-19, dapat kayong sumunod sa Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.</p> <p><b><u>Manatili sa bahay hanggang kayo ay gumaling at hindi na nakakahawa</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may malumanay na sakit at maaaring gumaling sa bahay.</li> <li>• Subaybayan nang mabuti ang inyong mga sintomas at maghingi ng pangangalagang medikal kung lumala ang mga sintomas, lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit’.</li> <li>• Kung mayroon kayong mga sintomas, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos ng: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>hindi bababa sa 10 araw</b> mula nang lumitaw ang mga sintomas, AT</li> <li>○ <b>24 na oras</b> na walang lagnat, AT</li> <li>○ Bumuti ang mga sintomas</li> </ul> </li> <li>• Kung wala kayong mga sintomas, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos ng: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>10 na araw</b> na ang lumipas mula ng nakolekta ang inyong positibong pagsusuri</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tandaan: Kung ikaw ay severely immunocompromised o may malubhang sakit, ang inyong doctor ay maaaring magrekomenda nang mas mahabang panahon ng pagbubukod.</b></p> <p><b><u>Mga nakipagsalamuha ng Malapitan o Close Contacts</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung ikaw ay mayroong isang kumpirmasyon sa pagsusuri o diagnosis ng doktor ng COVID-19, lahat ng mga taong nakasalamuha mo ng malapitan mula 48 na oras bago nagsimula ang inyong mga sintomas hanggang sa pagbukod mo sa iyong sarili ay dapat sumunod sa Mga Hakbang ng Pagkuwarantina sa Bahay. Pakibahagi ang dokumentong ito sa kanila. Upang humiling ng tulong sa pag-abiso sa mga taong Nakasalamuha mo ng Malapitan nang hindi sinisiwalat ang inyong pagkakakilanlan sa kanila, pakitawag sa 408-970- 2870.</li> </ul> <p><b><u>Paano kung hindi niyo maaaring ihawalay ang inyong sarili sa iba?</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang sinumang patuloy na nakikipagsalamuha ng malapitan sa iyo ay kailangang magpalawig nang kanilang pagkuwarantina hanggang 14 na araw mula sa araw na matapos ang inyong pagbubukod.</li> </ul>	<p>Kung ikaw ay nakatira sa isang sambahayan na kasama ang o nakipagsalamuha ng malapitan sa isang taong nasuri na may COVID-19, dapat kayong sumunod sa Mga Hakbang sa Pagkuwarantina sa Bahay. Maaari tumagal hanggang sa <b>14 na araw</b> bago mahawaan ng COVID-19. Ikaw ay dapat manatili sa bahay at magsubaybay sa inyong sariling kalusugan sa oras na ito upang maiwasan ang pagpasa ng impeksyon sa ibang tao.</p> <p><b><u>Manatili sa bahay upang makita kung magkaroon ka ng mga sintomas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dapat kayong manatili sa bahay, kahit na nasuri kayong negatibo, at magpatuloy sa pagkuwarantina ng buong 14 na araw.</b></li> <li>• Kung hindi niyo maiwasan ang makipagsalmuha ng malapitan sa taong may COVID-19, dapat kayong manatili sa pagkuwarantina sa buong <b>14 na araw pagkatapos</b> ng panahon ng pagbubukod ng kaso. Maaaring mangahulugan ito na kailangang magkuwarantina nang 24 na araw.</li> <li>• Kung wala kayong mga sintomas, magpasuri sa <b>ikapitong araw</b> pagkatapos ng huling pagkalantad sa isang kaso. Kung nagpasuri kayo bago nito, magpasuri muli sa katapusan ng inyong panahon ng pagkuwarantina.</li> </ul> <p><b>Paano kung nagkaroon kayo ng mga sintomas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung nagkaroon kayo ng alinman sa mga sintomas ng COVID-19, at ang mga ito ay mga bagong sintomas na hindi niyo karaniwang nararanasan sa pang-araw-araw na buhay, sa gayon maaari kayong may COVID-19 at dapat niyong sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay (sa kaliwa).</li> <li>• Magpasuri kaagad. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kung positibo, patuloy na sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay</li> <li>○ Kung negatibo at ang pagsusuri ay mas maaga nang <b>7 araw</b> pagkatapos ng huling pagkalantad sa kaso, magpasuri uli patungo sa katapusan ng inyong panahon ng pagkuwarantina.</li> <li>○ Kung negatibo at ginawa ang pagsusuri pagkatapos nang 7 araw mula sa huling pagkalantad sa kaso, walang karagdagang pagsusuri ang kailangan, ngunit dapat kayong manatili sa pagkuwarantina sa buong 14 na araw.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Aling mga grupo ang dapat maghanap ng karagdagang impormasyon sa panahon ng kanilang pagkuwarantina?</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang ilang mga manggagawa<sup>2</sup> ay dapat kumunsulta sa kanilang employer, na maaaring makipag-ugnay sa Departamento ng Pamublikong Pangkalusugan para sa karagdagang patnubay.</li> </ul>

<sup>1</sup>Kung kayo ay may edad 60 at pataas o may kondisyon tulad ng sa puso, baga, o sakit sa bato, diyabetis, mataas na presyon ng dugo, o may mahinang immune system, ikaw ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit.

<sup>2</sup>Mga manggagawa na may espesyal na pagsasaalang-alang sa pagkuwarantina: Kumunsulta sa inyong employer kung ikaw ay itinuturing na first responder o manggagawa sa healthcare at ang pagsunod sa patnubay sa pagbubukod at pagkuwarantina ng Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ay magkokompromiso sa pagpapatuloy ng serbisyo ng inyong operasyon o departamento.