

COVID-19: Mga Patnubay sa Pagbubukod at Pagkuwarantina sa Bahay

Maaaring kailanganin kayong magpasuri para sa COVID-19 dahil:

- (1) kayo ay may mga sintomas ng sakit na COVID-19,
- (2) kayo ay [Nakipagsalamuha nang Malapitan](#) sa isang tao na may COVID-19 o
- (3) kayo ay nasa isang trabaho o sitwasyon kung saan kayo ay inirerekomenda o hiniling na magpasuri.

Nakipagsalamuha nang Malapitan: Ang isang nakipagsalamuha nang malapitan ay isang taong nasa loob ng 6 na talampakan sa isang taong may COVID-19 nang hindi bababa sa 15 minuto sa oras na ang impeksyon ng COVID-19 ay maaaring maipasa sa iba. Ito ay mula sa 48 oras [bago](#) ang taong may COVID-19 ay mayroong mga sintomas o nang nasuring positibo hanggang sa makalipas ang 10 araw. Higit pang matuto [dito](#).

Ano ang gagawin habang hinihintay ninyo ang mga resulta ng pagsusuri:

- (1) Kung mayroon kayong anumang mga sintomas ng COVID-19, **sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod** sa susunod na pahina.
- (2) Kung wala kayong mga sintomas ng COVID-19 ngunit isang Nakipagsalamuha nang Malapitan at:
 - (a) **hindi pa nabakunahan**, hanapin ang planong pagkuwarantina na tumutugma sa inyong sitwasyon sa talahanayan sa ibaba, at **sundin ang Mga Hakbang sa Pagkuwarantina** sa susunod na pahina.
 - (b) **ganap na nabakunahan**, hindi ninyo kailangang sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod o Pagkuwarantina habang hinihintay ang inyong mga resulta ng pagsusuri.
- (3) Kung wala kayong mga sintomas ng COVID-19 AT hindi isang Nakipagsalamuha nang Malapitan, hindi ninyo kailangang sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod o Pagkuwarantina habang hinihintay ang inyong mga resulta ng pagsusuri.

Ano ang gagawin pagkatapos matanggap ninyo ang mga resulta ng inyong pagsusuri:

- (1) Kung nasuri kayong positibo sa COVID-19, **sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod** sa susunod na pahina
- (2) Kung nasuri kayong negatibo o hindi nagpasuri ngunit kailangang magkuwarantina tulad ng nasa itaas, hanapin ang planong Pagkuwarantina natumutugma sa inyong sitwasyon sa talahanayan sa ibaba at **sundin ang Mga Hakbang sa Pagkuwarantina** sa susunod na pahina.

Mga Tagubilin sa Pagkuwarantina sa COVID-19^{1,2}

Sintomas gayang COVID?	Nakipagsalamuha nang Malapitan?	Nabakanuhan ^{3,4} ?	Ano ang Gagawin
OO	HINDI	OO o HINDI	<ul style="list-style-type: none"> • Kung ang pagsusuri ay negatibo: Manatili sa bahay hanggang magsimulang gumaling ang mga sintomas AT kayo ay walang nang lagnat ng 24 na oras o higit pa.
OO	OO	HINDI	<ul style="list-style-type: none"> • Kung may pagsusuri: Maaari ninyong tapusin nang maaga ang inyong pagkuwarantina kung nagpasuri kayo sa o pagkatapos ng ika-5 Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad, AT ang pagsusuri ay negatibo. Manatili sa bahay hanggang sa ika-7 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad AT hanggang sa magsimulang gumaling ang inyong mga sintomas AT wala na kayong lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras - kahit na ang kabuuang oras ay higit sa 7 araw. • Walang pagsusuri: Manatili sa bahay hanggang sa ika-10 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad AT hanggang ang inyong sintomas ay simulang gumagaling AT wala na kayong lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras - kahit na ang kabuuang oras ay higit sa 10 araw.
HINDI	OO	HINDI	<ul style="list-style-type: none"> • May pagsusuri: Manatili sa bahay hanggang sa ika-7 Araw kung ang pagsusuri ay nakolekta sa o pagkatapos ng ika-5 Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad ay negatibo. • Walang pagsusuri: Manatili sa bahay hanggang sa ika-10 Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad. • Nagkaroon na ng COVID: Kung nagkaroon na kayo ng COVID-19 sa huling 90 araw at wala kayong mga bagong sintomas mula sa kasalukuyang pagkakalantad na ito, hindi niyo kailangang magbukod ng inyong sarili mula sa iba.
OO	OO	OO	<ul style="list-style-type: none"> • Kung may pagsusuri: Makakabalik kayo sa mga normal na aktibidad kaagad kung ang pagsusuri ay negatibo AT kayo ay wala nang lagnat nang 24 na oras o higit pa AT magsimulang bumuti ang iba pang mga sintomas. • Walang pagsusuri: Manatili sa bahay sa hanggang sa ika-10 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad AT hanggang sa inyong sintomas ay simulang gumaling AT wala na kayong lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras – kahit na ang kabuuang oras ay higit sa 10 araw.
HINDI	OO	OO	<ul style="list-style-type: none"> • Magpasuri kaagad at muli sa o pagkatapos ng ika-5 Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad. Sa pangkalahatan, hindi kayo kailangang manatili sa bahay kung kayo ganap na nabakunahan AT hindi kayo nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 AT hindi isang pasyente o residente sa isang lugar ng healthcare.

Binagong Pagkuwarantina para sa Mga Estudyanteng TK-12: Kung ang pagkakalantad ay nasa isang paaralang TK-12, at lahat ay nakasuot ng maskara, maaaring manatili ang mga estudyante sa paaralan sa binagong pagkuwarantina. Sundin ang mga tagubilin ng paaralan tungkol sa pagsusuri at iba pang mga kinakailangan.

¹Ang mga manggagawa na may espesyal na mga sitwasyon sa pagkuwarantina: Kung kayo ay isang first responder o manggagawa sa healthcare, kausapin ang inyong employer. Kung kayo ay isang first responder o manggagawa sa healthcare, kausapin ang inyong employer. Kung may mga malubhang kakulangan sa bilang ng kawani, maaaring sundin ng mga employer ang mga rekomendasyon [dito](#).

²Ilang mga healthcare at hindi healthcare na mga lugar ng pagtitipon, kabilang ang mga kulungan at shelter, ay maaaring may mas mahigpit na kinakailangan. Makipag-ugnayan sa Pamublikong Pangkalusugan ng Santa Clara County kung mayroong mga katanungan tungkol sa naaangkop na patnubay para sa inyong pasilidad.

³Ang mga ganap na nabakunahan manggagawa sa healthcare na nalantad sa isang kasong ng COVID-19 ay hindi kailangang magkuwarantina sa labas ng trabaho kung natutugunan nila ang mga kondisyon sa itaas. Dapat pa rin silang magpasuri para sa COVID-19 kaagad at sa o pagkatapos ng ika-5 Araw pagkatapos ng kanilang huling pagkakalantad sa isang kasong. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang seksyon sa [Pamamahala sa Mga Pagkakalantad sa Mga Manggagawa sa Healthcare](#).

⁴Dapat sundin ng mga pasyente at residente sa mga lugar ng healthcare ang [Patnubay sa Pagkuwarantina ng CDPH para sa mga lugar ng healthcare](#) kung nalantad sa isangtaong may o maaaring may COVID-19.

Mga Hakbang sa Pagbubukod



1 **Magbukod** – Kung mayroon kayong COVID-19 o mayroon [mga sintomas](#) at naghahintay ng mga resulta ng pagsusuri sa COVID-19, **dapat kayong manatili sa bahay hanggang gumaling kayo at hindi hahawa sa iba.**

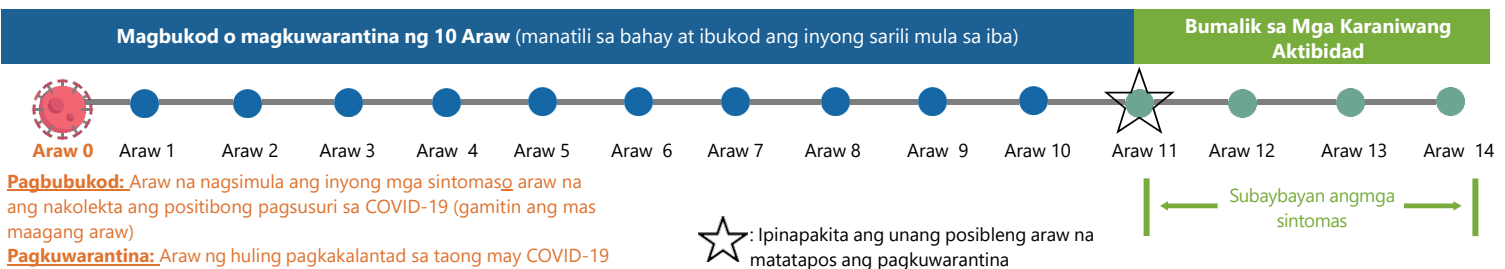
Subaybayan nang maigi ang inyong mga sintomas at magpagamot kung lumala ang inyong pakiramdam, lalo na kung kayo ay nasa [mas mataas na panganib ng malubhangsakit](#).

2 **Sundan ang Patnubay ng County para** sapagbubukod:

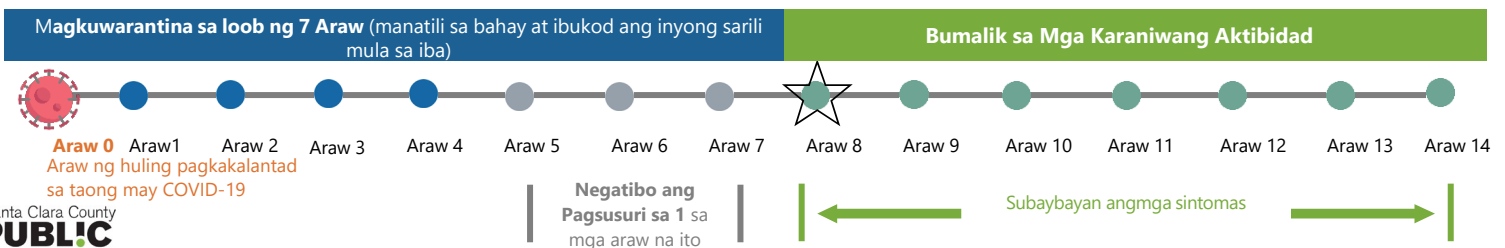
- A. **Kung mayroon kayong mga sintomas**, maaarikayong makisama sa iba pagkatapos ng:
 - **Hindi bababa sa 10 araw** mula nang unanglumitaw ang mga sintomas, AT,
 - **Hindi bababa sa 24 na oras** na walang lagnat (na hindi gumagamit ng gamot na nakakabawas nglagnat), AT,
 - Ang iba pang mga sintomas ay bumuti, alinmanang mas matagal.
- B. **Kung wala kayong mga sintomas**, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos ng 10 araw na ang lumipas mula nang nakolekta ang inyong unangpositibong pagsusuri.
- C. Kung mayroon kayong mas mahinang immunesystem o may iba pang sakit, maaaring sabihin ng inyong doktor na kayo ay magbukod nang mas matagal.

3 **Sabihin ninyo sa [Mga Nakipagsalamuha nang Malapitan](#)** – Mga taong nakipagsalamuha nang malapit sa inyo ay dapat **sumunod sa Mga Hakbang sa Pagkuwarantina**. Mangyaring ibahagi ang handoutna ito sa kanila. Upang makatanggap ng tulong upang masabihan anginyong Mga Nakasalamuha nang Malapitan, tawagan ang 408-970-2870.

Magplano ng 10-araw na pagbubukod o pagkuwarantina



Magplano ng 7-araw na pagkuwarantina (para sa mga taong maayos ang pakiramdam at nasuring negatibo sa o pagkatapos ng ika-5 Araw)



Mga Hakbang sa Pagkuwarantina



- 1** **Magkuwarantina** Manatili sa bahay at ihiwalay ang inyong sarili mula sa iba **kaagad**.
 - A. Tanungin ninyo ang inyong employer³ kung kailangan ninyong sundin ang iba pang mga hakbang. Maaaring makipag-ugnayan ang mga employer sa Departamento ng gkalusugan para sa Pampublikong Pan tulong.
 - B. Sundin ang mga tagubilin sa pagkuwarantina na tumutugma sa inyongsitwasyon (tingnan ang lahat ng mga tagubilin sa pagkuwarantina sa pahina 1). Sa pangkalahatan, hindi kayo kailangang magkuwarantina kung kayo ay [ganap na nabakunahan](#).

2 **Magpasuri:**

- A. Patuloy ba ang inyong pakipagsalamuha nang malapitan sa isang taong may COVID-19 (tulad ng isang taong nakatira sa inyong tahanan)?
 - **Kung WALA**, dapat kayong maspasuri kaagad AT sa o pagkatapos ng ika-5 Araw mula sa inyong huling pagkakalantad sa kaso, [kahit na kayo ay nabakunahan](#).
 - **Kung OO**, magdagdag ng 10 pang araw ng kuwarantina pagkatapos matapos ang pagbubukod ng taong may COVID-19. Magpasuri ng 3beses:
 - 1) kaagad AT
 - 2) 1 araw pagkatapos na matapos ang pagbubukod ng kaso AT
 - 3) 5 araw pagkatapos na matapos ang pagbubukod ng kaso.
 Kung negatibo ang lahat ng 3 pagsusuri, maaaring matapos na ang inyong kuwarantina ng 7 araw pagkatapos na matapos ang pagbubukod ng taong may COVID-19.
 - B. Kung may anumang resulta ng pagsusuri ay **positibo**, sundin ang **Mga Hakbang sa Pagbubukod**.
 - C. Kung magsimula kayong magkakaroon ng mga sintomas ng COVID-19 sapanahon ng inyong kuwarantina, muling magpasuri kaagad.
- 3** **Subaybayan** ang mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14na araw. Kung magsimula kayong magkasakit, **sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod** at magpasuri kaagad.