

Mga Patnubay sa Pagbubukod at 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 ninyong magpasuri para sa COVID-19: (1) dahil mayroon kayong mga sintomas ng posibleng impeksyon, (2) dahil kayo ay nakipagsalamuha nang malapitan sa isang nakakahawang tao na may COVID-19, o (3) dahil kayo 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 ninyong 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 niyo 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 panginginginig
- Ubo
- Kakapusan ng hininga o nahihirapan huminga
- Pananakit ng lalamunan
- Mga pananakit ng kalamnan
- Pagkapagod
- Pagkahilo, pagsusuka, o pagtatae
- Pananakit ng ulo
- Pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- katawan

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

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

Ano ang gagawin pagkatapos niyo makuha ang mga resulta ng inyong pagsusuri:

Kung nasuri kayong positibo sa COVID-19, sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod.

Kung nasuri kayong negatibo AT:

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

NAKASALAMUHA NANG MALAPITAN ng isang taong positibo sa COVID-19 = isang tao na nasa loob ng 6 na talampakan ng nahawaang tao ng hindi bababa sa 15 na minuto sa anumang oras na magsisimula sa 2 araw bago ang nahawaang tao ay nagkaroon ng mga sintomas o nasuring positibo. Kabilang sa mga nakasalamuha nang malapitan ang mga taong may 15 minuto na tuloy-tuloy na nakipagsalamuha sa nahawaang tao, pati na rin ang mga taong paulit-ulit na nakipaghalubilo sa maikling panahon sa nahawaang tao. Ang pagiging isang nakasalamuha nang malapitan ay hindi nakadepende kung ang nakipagsalamuha o ang nahawaang tao ay may suot na panakip sa mukha sa panahon ng kanilang pakikipaghalubilo.

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

<p><u>Ihiwalay ang inyong sarili mula sa iba:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Manatili sa bahay maliban kung magpagamot • Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon • Ihiwalay ang inyong sarili sa iba sa inyong bahay 	<ul style="list-style-type: none"> • Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa iba • Limitahan ang paghawak sa mga alagang hayop • Huwag tumanggap ng mga bisita • Huwag pumunta sa trabaho, paaralan o mga pampublikong lugar
<p>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.</p>	
<p><u>Pigilan ang pagkalat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Magsuot ng maskara at takpan ang inyong mga pag-ubo at pagbahing • Araw-araw na linisin at disimpektahin ang mga lugar na “madalas na hinahawakan” 	<ul style="list-style-type: none"> • Madalas na hugasan ang inyong mga kamay • Huwag ipagamit sa iba ang inyong mga kagamitan sa bahay
<p><u>Alagaan ang sarili sa bahay:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Magpahinga at uminom ng maraming likido 	<ul style="list-style-type: none"> • Humingi ng pangangalagang medikal kung nagkaroon kayo ng mga sintomas o lumala ang inyong mga sintomas
<ul style="list-style-type: none"> • 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, ipaalam sa provider na kayo ay nagbubukod, at magsuot ng maskara sa lahat ng oras. 	

<u>Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay</u>	<u>Mga Hakbang sa Pagkuwarantina sa Bahay</u>
<p>Kung kayo ay nasuri na may COVID-19 o naghihintay kayo ng mga resulta ng pagsusuri sa COVID-19, dapat kayong sumunod sa Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay upang mapigilan ang pagkalat ng sakit.</p> <p><u>Manatili sa bahay hanggang kayo ay gumaling at hindi na nakakahawa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may malumanay na sakit at maaaring gumaling sa bahay. • Subaybayan nang mabuti ang inyong mga sintomas at maghanap ng pangangalagang medikal kung lumala ang mga sintomas, lalo na kung kayo ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit¹. • Kung mayroon kayong mga sintomas, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos ng: <ul style="list-style-type: none"> ○ hindi bababa sa 10 na araw mula nang lumitaw ang mga sintomas, AT ○ 24 na oras na walang lagnat, (na hindi gumamit ng gamot na nagbabawas ng lagnat) AT 	<p>Kung kayo ay nakatira sa isang sambahayan na kasama ang o nakipagsalamuha nang malapitan sa isang taong nasuri na may COVID-19, dapat kayong sumunod sa Mga Hakbang sa Pagkuwarantina sa Bahay. Maaaring tumagal hanggang sa 14 na araw bago mahawaan ng COVID-19. Kayo ay dapat manatili sa bahay at magsubaybay sa inyong sariling kalusugan sa oras na ito upang mapigilan ang pagpasa ng impeksyon sa ibang tao. <i>Hindi</i> niyo kailangang magkuwarantina kung kayo ay ganap na nabakunahan, hindi nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 simula ng pagkakatad sa COVID-19, at hindi inpatient o residente ng pasilidad o lugar ng healthcare. Kung kayo ay hindi pa ganap na nabakunahan, tingnan ang mga hakbang sa ibaba.</p> <p><u>Manatili sa bahay upang makita kung magkaroon kayo ng mga sintomas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dapat kayong manatili sa bahay, kahit na nasuri kayong negatibo, at magpatuloy sa pagkuwarantina ng buong 10 araw. • Kung wala kayong mga sintomas, maaari niyong tapusin ang inyong pagkuwarantina pagkatapos ng ika-10 araw ngunit dapat magpatuloy sa pagsubaybay ng mga sintomas sa buong 14 na araw.

- Bumuti ang mga sintomas
- Kung wala kayong mga sintomas, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos ng:
 - **10 araw** na ang lumipas mula ng nakolekta ang inyong unang positibong pagsusuri

Tandaan: Kung kayo ay severely immunocompromised o may malubhang sakit, ang inyong doctor ay maaaring magrekomenda ng mas mahabang panahon ng pagbubukod.

Mga Nakasalamuha nang Malapitan

- Kung kayo ay may isang kumpirmasyon sa pagsusuri o dyagnosis ng doktor ng COVID-19, sa gayon ang lahat ng mga taong nakasalamuha mo nang malapitan mula 48 oras bago nagsimula ang inyong mga sintomas hanggang sa pagbukod niyo sa inyong sarili ay dapat sumunod sa Mga Hakbang sa Pagkuwarantina sa Bahay. Pakibahagi ang dokumentong ito sa kanila. Upang humiling ng tulong sa pag-abiso sa mga taong Nakasalamuha niyo nang Malapitan nang hindi sinisiwalat ang inyong pagkakakilanlan sa kanila, pakitawag sa 408-970-2870.

Paano kung hindi kayo makapaghiwalay ng inyong sarili mula sa iba?

- Ang sinumang patuloy na nakikipagsalamuha nang malapitan sa inyo ay kailangang magpalawig nang kanilang pagkuwarantina hanggang 10 araw mula sa araw na matapos ang inyong pagbubukod.

- Kung hindi niyo maiwasan ang makipagsalmuha nang malapitan sa taong may COVID-19, dapat kayong manatili sa pagkuwarantina ng buong **10 araw pagkatapos** ng panahon ng pagbubukod ng kaso. Maaaring mangahulugan ito na kailangang magkuwarantina ng 20 araw.
- Kung wala kayong mga sintomas, magpasuri sa ikaanim o mahigit pa na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad sa kaso. Kung nagpasuri kayo bago nito, magpasuri muli sa ikaanim o mahigit pa na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad sa kaso.

Paano kung nagkaroon kayo ng mga sintomas?

- 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).
- Magpasuri kaagad.
 - Kung positibo, patuloy na sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay
 - Kung negatibo at ang pagsusuri ay mas maaga ng **6 na araw** pagkatapos ng huling pagkakalantad sa kaso, magpasuri muli patungo sa katapusan ng inyong panahon ng pagkuwarantina.
 - Kung negatibo at ginawa ang pagsusuri pagkatapos ng 6 o mahigit pa na araw mula sa huling pagkakalantad sa kaso, walang karagdagang pagpapasuri ang kailangan, ngunit dapat kayong manatili sa pagkuwarantina sa buong 10 araw.

Aling mga grupo ang dapat maghanap ng karagdagang impormasyon sa panahon ng kanilang pagkuwarantina?

- Ang ilang mga manggagawa² ay dapat kumunsulta sa kanilang employer, na maaaring makipag-ugnayan sa Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan para sa karagdagang patnubay.

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

²Mga manggagawa na may espesyal na pagsasaalang-alang sa pagkuwarantina: Kumunsulta sa inyong employer kung kayo 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. Tingnan ang [Patnubay sa Pagkuwarantina sa COVID-19 para sa mga Manggagawa sa Healthcare sa Panahon na may Kritikal na Kakulangan sa Bilang ng Kawani](#).

³Ang mga estudyante, faculty, at kawani sa mga paaralang K-12 ay maaaring payagan na bumalik mula sa pagkuwarantina ng mas maaga ng 7 araw pagkatapos ng huling pagkakalantad kung walang mga sintomas at may negatibong pagsusuri sa ika-5 o 6 na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad.