

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

## Maaaring kailangan ninyong 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 taong may COVID-19 o
- (3) kayo ay nasa isang trabaho o sitwasyon kung saan kayo ay inirerekomenda o hiniling na magpasuri.

## 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 nabakunahan O nabakunahan at kwalipikado sa booster ngunit hindi pa nakatanggap ng inyong booster dose**, hanapin ang **PLANO SA PAGKUWARANTINA** na tumutugma sa inyong sitwasyon sa table sa ibaba at **sundin ang MGA HAKBANG SA PAGKUWARANTINA** sa susunod na pahina.
  - (b) **nagka-booster O nabakunahan ngunit hindi pa kwalipikado sa booster**, hindi niyo kailangan sumunod sa 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 kailangan sumunod sa Mga Hakbang sa Pagbubukod o Pagkuwarantina habang hinihintay ang inyong mga resulta ng pagsusuri.

**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 unang nasuring positibo **hanggang** matapos ang pagbubukod. Higit pang matuto [dito](#).

## 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) Maghanap ng **PLANO SA PAGKUWARANTINA** na tumutugma sa inyong sitwasyon sa table sa ibaba at **sundin ang MGA HAKBANG SA PAGKUWARANTINA** sa susunod na pahina.

## Mga Plano sa Pagbubukod at Pagkuwarantina sa COVID-19<sup>1-5</sup>

Sino <sup>1-3?</sup>	Ano ang Gagawin
<b>Mga taong may mga sintomas ng COVID-19 ngunit HINDI nalantad na nasuring negatibo, anuman ang katayuan sa pagbabakuna.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kung ang pagsusuri ay negatibo</b>, tapusin ang pagbubukod kapag ang mga sintomas ay magsimulang bumuti AT kayo ay wala nang lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras.</li> </ul>
<b>Mga taong nasuring positibo sa COVID-19, anuman ang katayuan sa pagbabakuna, dating nahawaan o may mga sintomas kayo o wala:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Magbukod</a> at manatili sa bahay at malayo sa iba nang <i>hindi bababa sa 5 araw</i>.</li> <li>• Tapusin ang pagbubukod pagkatapos ng ika-5 araw <b>KUNG</b> mabuti ang inyong pakiramdam o gumagaling na <b>AT</b> negatibo ang nakolektang pagsusuri (mas mabuti kung antigen test) sa ika-5 araw o mahigit pa.</li> <li>• Patuloy na magbukod nang <i>hindi bababa sa 10 araw</i> <b>KUNG</b> kayo ay hindi makapagpasuri <b>O</b> ang inyong pagsusuri sa ika-5 araw ay positibo <b>O</b> pinili niyong hindi magpasuri.</li> <li>• Nasuri man kayong negatibo o hindi, kung hindi bumubuti ang inyong pakiramdam, magpatuloy sa pagbukod hanggang pagkatapos ng ika-10 araw <b>AT</b> hanggang wala nang lagnat.</li> <li>• Magsuot ng may tamang kasya na maskara kapag may kasamang iba (kahit nasa bahay) sa kabuuan na 10 araw, lalo na sa mga panloob na lugar.</li> </ul>
<b>Mga taong nalantad sa isang taong may COVID-19 na hindi nabakunahan O nabakunahan at kwalipikado sa booster ngunit hindi pa nakatanggap ng kanilang booster dose:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Magkuwarantina</a> at manatili sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw<sup>4</sup>. Magbilang mula sa araw na kayo ay huling nalantad.</li> <li>• Magpasuri kaagad para matingnan kung kailangan niyong magbukod. Muling magpasuri sa ika-5 araw<sup>4</sup>.</li> <li>• Tapusin ang pagkuwarantina pagkatapos ng ika-5 araw <b>KUNG</b> mabuti ang inyong pakiramdam <b>AT</b> negatibo ang nakolektang pagsusuri sa ika-5 araw o mahigit pa.</li> <li>• Kung hindi makapagpasuri o piniling hindi magpasuri, at ang walang mga sintomas, maaaring matapos ang pagkuwarantina pagkatapos ng ika-10 araw.</li> <li>• Magsuot ng may tamang kasya na maskara kapag may kasamang iba (kahit sa bahay) sa kabuuan na 10 araw, lalo na sa mga panloob na lugar.</li> <li>• Kung nagkaroon ng mga sintomas, magpasuri kaagad at manatili sa bahay habang hinihintay ang mga resulta. Sundin ang mga tagubilin batay sa mga resulta.</li> <li>• Kung kayo ay nasuring positibo, sundin ang mga rekomendasyon sa pagbubukod sa itaas.</li> </ul>
<b>Mga taong nalantad sa isang taong may COVID-19 na nagpa-booster O nabakunahan ngunit hindi pa kwalipikado sa booster ay HINDI<sup>2</sup> kailangang magkuwarantina ngunit dapat pa ring:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magpasuri kaagad para matingnan kung kailangan niyong magbukod. Muling magpasuri sa ika-5 araw<sup>5</sup>.</li> <li>• Magsuot ng may tamang kasya na maskara kapag may kasamang iba (kahit nasa bahay) ng 10 araw, lalo na sa mga panloob na lugar.</li> <li>• Kung kayo ay nasuring positibo, sundin ang mga rekomendasyon sa pagbubukod sa itaas.</li> <li>• Kung nagkaroon ng mga sintomas, magpasuri kaagad at manatili sa bahay habang hinihintay ang mga resulta. Sundin ang mga tagubilin batay sa mga resulta.</li> </ul>

<sup>1</sup> Ang mga manggagawa sa healthcare, pasyente, at mga residente sa mga lugar ng healthcare ay dapat sumunod sa mas mahigpit na protokol. Basahin ito sa [Patnubay sa Pagkuwarantina at Pagbubukod para sa mga Tauhan sa Health Care – AFL 21-08](#).

<sup>2</sup> Ang patnubay sa itaas ay HINDI nalalapat sa mga nakatira o nagtatrabaho sa [mga lugar ng pagtitipon](#) gaya ng mga kulungan at shelter.

<sup>3</sup> Mga taong nagtatrabaho sa o dumadalo sa [mga lugar ng paaralan](#) ay dapat kumonsulta sa [Patnubay sa Pagbubukod at Pagkuwarantina sa K-12 ng CDPH](#).

<sup>4</sup> Sa lugar ng trabaho, ang mga empleyadong walang mga sintomas na ganap na nabakunahan at kwalipikado sa booster ngunit hindi nagka-booster ay hindi kinakailangan na manatili sa bahay mula sa trabaho kung (1) ang isang negatibong pagsusuri ay nakuha sa loob ng 3-5 araw pagkatapos ng huling pagkakatandang sa kaso, (2) ang empleyado ay nagsusuot ng may tamang kasya na maskara kapag kasama ang iba sa kabuuan na 10 araw, at (3) ang empleyado ay patuloy na walang mga sintomas. Ang empleyado ay dapat pa ring sumunod sa patnubay sa pagkuwarantina sa itaas habang wala sa trabaho. Ang patnubay na ito ay hindi nalalapat sa mga tauhan sa healthcare o kawani sa mga lugar ng pagtitipon.

<sup>5</sup> Ang mga nalantad na tao, nagkuwarantina man o hindi, ay dapat magsaalang-alang na magpasuri sa lalong madaling panahon upang matukoy ang katayuan sa impeksyon at sumunod sa lahat ng mga rekomendasyon sa pagbubukod sa itaas kapag nasuring positibo. Ang malaman kung sino ang maagang nahawaan sa panahon ng pagkuwarantina ay magbibigay ng kakayahan (a) sa maagang pag-access ng mga opsyon sa paggamot, kung ipinahiwatig (lalo na ang mga taong maaaring nasa panganib ng malubhang sakit), at (b) sa pag-abiso sa mga nalantad na tao ("mga nakipagsalamuha nang malapitan") na maaari ring makinabang sa pamamagitan ng pag-alam kung sila ay nahawaan.

## Mga Hakbang sa Pagbubukod



- 1 Magbukod** – Kung mayroon kayong COVID-19 o mayroong kayong [mga sintomas](#) at naghihintay ng mga resulta ng pagsusuri sa COVID-19, dapat kayong **manatili sa bahay hanggang gumaling kayo at hindi makakahawa sa iba**. Pagmasdan nang maigi ang inyong mga sintomas at magpagamot kung lumala ang inyong pakiramdam, lalo na kung kayo ay nasa [mas mataas na panganib ng malubhang sakit](#). At saka:
  - Matulog at manatili sa hiwalay na silid
  - Gumamit ng hiwalay na banyo kung maaari
  - Magsuot ng maskara, kahit nasa bahay
- 2 Sundin ang [Patnubay ng County](#)** para sa pagbubukod:
  - A. Kung kayo ay nasuring negatibo sa o pagkatapos ng ika-5 araw mula sa petsa ng inyong positibong pagsusuri sa COVID o mula sa petsang nagsimula ang inyong mga sintomas**, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos nang:
    - **Hindi bababa sa ika-5 araw** ng pagbubukod, AT,
    - Wala na kayong lagnat, AT,
    - Bumuti ang iba pang mga sintomas.
  - B. Magpatuloy sa pagbukod ng hindi bababa sa 10 araw KUNG kayo ay hindi makapagpasuri O positibo ang inyong pagsusuri sa ika-5 araw O pinili niyong hindi magpasuri.**
  - C. Kung mayroon kayong mas mahinang immune system o may iba pang sakit**, maaaring sabihin ng inyong doktor na kayo ay magbukod nang mas matagal.
- 3 Sabihan ang [Mga Nakipagsalamuha nang Malapitan](#)** – Ang mga taong nakipagsalamuha nang malapit sa inyo ay dapat **sumunod sa Mga Hakbang sa Pagkuwarantina**. Mangyaring ibahagi ang handout na ito sa kanila.

## Mga Hakbang sa Pagkuwarantina



- 1 [Magkuwarantina](#)** – Manatili sa bahay at ihiwalay ang inyong sarili mula sa iba **kaagad**.
  - A. Tanungin ang inyong employer kung kailangan ninyong sundin ang iba pang mga hakbang.** Maaaring makipag-ugnayan ang mga employer sa [Departa Pampublikong Pangkalusugan](#) para sa tulong.
  - B. Sundin ang mga tagubilin sa pagkuwarantina na tumutugma sa inyong sitwasyon ([tingnan ang lahat ng mga tagubilin sa pagkuwarantina sa pahina 1](#)).** Sa pangkalahatan, hindi ninyo kailangang magkuwarantina kung kayo ay nakakuha ng [booster shot, o kamakailang nabakunahan](#).
- 2 [Magpasuri](#):**
  - A. Patuloy ba ang inyong [pakipagsalamuha nang malapitan](#) sa isang taong may COVID-19 (tulad ng isang taong nakatira sa inyong bahay)?**
    - **Kung HINDI**, dapat kayong magpasuri kaagad AT sa o pagkatapos ng ika-5 araw mula sa inyong huling pagkakatad sa kaso, [kahit na kayo ay nakakuha ng booster shot, o kamakailang nabakunahan](#).
    - **Kung OO**, magdagdag ng 5 pang araw ng pagkuwarantina pagkatapos na matapos ang pagbubukod ng taong may COVID-19. Magpasuri ng 3 beses:
      - 1) kaagad AT
      - 2) 5 araw pagkatapos ng unang pagkakatad sa kaso AT
      - 3) 5 araw pagkatapos na matapos ang pagbubukod ng kaso.*Kung negatibo ang lahat ng 3 pagsusuri*, maaaring matapos ang inyong pagkuwarantina ng 5 araw pagkatapos na matapos ang pagbubukod ng taong may COVID-19.
  - B. Kung aliman sa resulta ng pagsusuri ay positibo**, sundin ang **Mga Hakbang sa Pagbubukod**.
  - C. Kung magsimula kayong magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 sa panahon ng inyong pagkuwarantina**, muling magpasuri kaagad.
- 3 [Magmasid](#)** para sa mga sintomas ng COVID-19. Kung magsimulang sumama ang inyong pakiramdam, **sundin ang Mga Hakbang sa Pagbubukod** at magpasuri kaagad.

**Magplano ng 5-araw na pagbubukod** (para sa mga taong mabuti ang pakiramdam o gumagaling at nasuring negatibo sa o pagkatapos ng ika-5 araw)

