

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 Dyagnostikong Pagsusuri para sa COVID-19

Mayroong mga kadahilanan kung bakit kailangan 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 o sitwasyon na nagrerekomenda o nangangailangan ng pagpapasuri. Ang mga tagubilin sa ibaba ay makakatulong sa inyo upang matukoy kung ano ang inyong dapat gawin habang kayo ay naghihintay ng mga resulta ng inyong dyagnostikong pagsusuri, at kung ano ang gagawin pagkatapos makuha ang mga resulta ng inyong pagsusuri.

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 habang naghihintay kayo ng mga resulta. *Kabilang sa mga sintomas ng COVID-19 ang:

- Lagnat o panginig
- Ubo
- Kakapusan ng hininga o nahihirapang huminga
- Pananakit ng lalamunan
- Pagkapagod
- Mga pananakit ng kalamnan o katawan
- Pagkahilo, pagsusuka, o pagtatae
- Pananakit ng ulo
- Pagkawala ng panlasa o pang-amoy

(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 kailangang sumunod sa Mga Hakbang sa Pagbubukod o Pagkuwarantina.

Ano ang gagawin pagkatapos ninyong 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 nakasalamuha nang malapitan ng 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 iniutos ng Departamento ng Pamublikong 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 ninyong ipagpatuloy 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 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 tuluy-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

Ihiwalay ang inyong sarili mula sa iba:

- Manatili sa bahay maliban kung magpapagamot.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon.
- Ihiwalay ang inyong sarili sa iba sa inyong bahay.
- 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.

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.

Pigilan ang pagkalat:

- Magsuot ng maskara at takpan ang inyong mga pag-ubo at pagbahing
- Araw-araw na linisin at disimpektahin ang mga lugar na "madalas na nahahawakan"
- Madalas na hugasan 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, pagkawala 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.

Mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay	Mga Hakbang sa Pagkuwarantina sa Bahay
<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 araw mula nang lumitaw ang mga sintomas, AT ○ 24 na oras na walang lagnat, (na hindi gumamit ng gamot na nagbabawas ng lagnat) AT ○ Bumuti ang mga ibang sintomas, anuman ang mas matagal • Kung wala kayong mga sintomas, maaari kayong makisama sa iba pagkatapos ng 10 araw na ang lumipas mula nang nakolekta ang inyong unang positibong pagsusuri <p>Tandaan: Kung kayo ay severely immunocompromised o may malubhang sakit, ang inyong doktor ay maaaring magrekomenda ng mas mahabang panahon ng pagbubukod.</p> <p><u>Mga Nakasalamuha nang Malapitan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kung kayo ay may isang kumpirmasyon sa pagsusuri o dyagnosis ng doktor ng COVID-19, sa gayon ang lahat ng mga taong nakasalamuha niyo 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. Mangyaring ibahagi 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. <p><u>Paano kung hindi kayo makapaghiwalay ng inyong sarili mula sa iba?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p style="text-align: center;">Testing²:</p> <p>A. Lahat ng nakipagsalamuha ng malapitan ay dapat magpasuri kaagad kung sila ay may sintomas.</p> <p>B. Ang isang hindi kasama sa bahay na nakasalamuha ng malapitan (anuman ang katayuan ng pagbabakuna) ay kailangang magpasuri AT bago o pagkatapos ng 5 na araw pagkatapos ng huling pagkakatapos ng kaso.</p> <p>C. Ang isang kasama sa bahay na nakasalamuha ng malapitan (anuman ang katayuan ng pagbabakuna) na may patuloy na pagkakatapos ay dapat magpasuri ng tatlong beses: 1) Kaagad AT, 2) 5 araw pagkatapos ng unang pagkakatapos sa kaso AT, 3) 5 araw pagkatapos makumpleto ang kaso ng kanilang panahon ng pagbubukod.</p> <p>D. Kung ikaw ay nasuring positibo, sundin ang mga Hakbang sa Pagbubukod sa Bahay sa itaas.</p> <p style="text-align: center;">Panahon ng Pagkuwarantina^{3,4} :</p> <p>1. Para sa Hindi Nabakunahan/Bahagyang Nabakunahan na Malapitang Nakasalamuha na MAY mga Sintomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kung walang pagsusuri, ang pagkuwarantina ay matatapos pagkatapos ng 10 na Araw mula sa huling petsa ng huling pagkakatapos AT hindi kukulangin ng 24 na oras pagkatapos ng pagkawala ng lagnat AT pagkabuti ng ibang sintomas, anuman ang mas matagal; O • Kung may pagsusuri, ang pagkuwarantina ay matatapos pagkatapos ng 7 na Araw kung ang dyagnostiko ng specimen ay nakolekta sa o pagkatapos ng 5 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakatapos ay negatibo AT 24 na oras o higit pa pagkatapos mawala ang lagnat AT mapabuti ang ibang sintomas, anuman ang mas matagal. <p>2. Para sa Hindi Nabakunahan/Bahagyang Nabakunahan na Malapitang Nakasalamuha na WALANG mga Sintomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kung walang pagsusuri, ang pagkuwarantina ay matatapos ng 10 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakatapos; O • Kung may pagsusuri, ang pagkuwarantina ay maaaring matapos pagkatapos ng 7 na Araw kung ang diyagnostiko ng specimen ay nakolekta sa o pagkatapos ng 5 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakatapos ay negatibo. <p>3. Para sa Dating Naimpeksyon na hindi Nabakunahang Nakipagsalamuha ng Malapitan: Kung ang nakipagsalamuha ng malapitan ay may COVID-19 sa loob ng nakaraang 90 na araw at hindi nagkaroon ng bagong sintomas simula ng kanilang kamakailang pagkakatapos sa ibang tao na may COVID-19, hindi sila kailangang magkuwarantina.</p> <p>4. Para sa Ganap na Nabakunahang⁵ Nakasalamuha ng Malapitan na MAY Sintomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kung walang pagsusuri, ang pagkuwarantina ay matatapos pagkatapos ng 10 na Araw mula sa petsa ng huling pagkakatapos AT hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos mawala ang lagnat At mapabuti ang ibang sintomas. Anuman ang mas matagal; O • Kung may pagsusuri, ang pagkuwarantina ay matatapos kaagad kung ang diyagnostiko ng specimen ay nakolekta habang ang sintomas ay negatibo AT 24 na oras o higit pa pagkatapos mawala ang lagnat AT mapabuti ang ibang sintomas. <p>5. Para sa Ganap na Nabakunahang⁵ Nakasalamuha ng Malapitan na WALANG Sintomas: Ang mga ganap na nabakunahan na Nakipagsalamuha ng Malapitan^{5,6} ay kailangang sundin ang rekomendasyon ng CDC. Sa pangkalahatan, hindi sila kailangang magkuwarantina kung magagawa nila ang lahat ng sumusunod na pamantayan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganap na nabakunahan, AT • Nananatiling asymptomatic simula ng kasalukuyang pagkakatapos sa COVID-19, AT • Hindi inpatient o residente sa isang healthcare na lugar o pasilidad.⁶ <p style="text-align: center;"><u>Para sa lahat ng Nakipagsalamuha ng Malapitan (symptomatic at asymptomatic)</u></p> <p>Sa karagdagan sa patnubay sa itaas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ang mga nakipagsalamuha ng malapitan ay dapat magpatuloy ng pagsubaybay sa mga sintomas sa buong 14 na araw • Kung ang nakipagsalamuha ng malapitan ay patuloy na nalantad sa isang kaso sa panahon ng pagbubukod, ang Panahon ng Pagkuwarantina ay magsisimula kaagad at matatapos ng 10 na araw pagkatapos na matapos ang panahon ng pagbubukod ng kaso, o kung makamit ang mga pamantayan ng pagsusuri sa itaas, 7 na araw pagkatapos na matapos ang panahon ng pagbubukod. <p>Anung grupo ang dapat maghanap ng karagdagang impormasyon s paanahon ng kanilang pagkuwarantina?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ang ilang mga mangagawa⁴ ay dapat magkonsulta sa kanilang employer, na makikipag-ugnayan sa Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan para sa karagdagang patnubay.
<p>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.</p> <p>²Mga mangagawa 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 Mangagawa sa Healthcare sa Panahon na may Kritikal na Kakulangan sa Bilang ng Kawani.</p> <p>³Kung ang pagkakatapos ay naganap sa lugar ng paaralang K-12, kayo ay maaaring kwalipikado sa pagtigil ng pagkuwarantina nang mas maaga gaya ng 7 araw pagkatapos ng huling pagkakatapos kung walang mga sintomas at may negatibong pagsusuri sa ika-5 o 6 na araw pagkatapos ng huling pagkakatapos. Sundin ang mga partikular na tagubilin ng paaralan para sa inyong sitwasyon.</p> <p>⁴Workers with special quarantine considerations: Consult your employer if you are considered a first responder or healthcare worker and compliance with this guidance would compromise the continuity of service of your operation or department. If critical staffing shortages exist, healthcare workers may follow the recommendations outlined in COVID-19 Quarantine Guidance for Healthcare Workers During Critical Staffing Shortages.</p> <p>⁵Fully vaccinated healthcare workers who have been exposed to a COVID-19 case are not required to quarantine outside of work if they meet the above criteria but should still be tested for COVID-19 immediately and on or after 5 days after last exposure to case. For more information, see section on Managing Exposures Among Healthcare Workers.</p> <p>⁶Inpatients and residents in healthcare settings should continue to follow CDPH quarantine guidance for healthcare settings following an exposure to someone with suspected or confirmed COVID-19.</p>	

