



Mga Direktiba sa Pag-isolate at Pag-quarantine ng San Francisco para sa Emergency sa Pampublikong Kalusugan

Mga Madalas Itanong para sa Publiko

Mayo 14, 2020

Makikita ang Mga Direktiba sa Pag-isolate at Pag-quarantine ng San Francisco para sa Emergency sa Pampublikong Kalusugan sa www.sfchcp.org/covid19 sa ilalim ng “Mga Direktiba sa Pag-isolate at Pag-quarantine.”

Hindi uulitin ng Mga Madalas Itanong (Frequently Asked Questions, FAQs) na ito ang lahat ng impormasyong ibinigay sa mga alituntunin.

Mga Pangkalahatang Tanong

Ano ang kaibahan ng pag-isolate sa pag-quarantine?

- **Sa pag-isolate**, dumidistansya ang mga taong may COVID-19 sa mga taong walang COVID-19.
- **Sa pag-quarantine**, dumidistansya sa ibang tao ang mga taong nalantad sa COVID-19, at na posibleng magkaroon ng COVID-19, habang sinusubaybayan nila ang kanilang sarili para sa mga sintomas.

Kailangan ko bang magsuot ng takip sa mukha habang nasa bahay kung nag-a-isolate o nagka-quarantine ako?

Kung nag-a-isolate o nagka-quarantine ka, dapat kang magsuot ng takip sa mukha habang nasa bahay kapag may mga tao sa paligid mo. Ang mga taong kasama mo sa bahay ay dapat magsuot ng takip sa mukha kapag kasama ka nila sa kwarto, sa partikular, kung hindi ka makakapagsuot ng takip sa mukha (halimbawa, dahil nahahirapan kang huminga).

Gumamit ng mga mask at takip sa mukha nang may pag-iingat sa mga bata. Hindi dapat magsuot ng mga takip sa mukha ang mga sanggol at batang wala pang 2 taong gulang. Ang mga may edad na 2 hanggang 12 taon ay dapat gumamit ng mga ito pero nang may pagsubaybay ng magulang para matiyak na ligtas na makakahinga ang bata at maiwasan ang problema sa paghinga o pagkaka-suffocate. Hindi dapat magsuot ng takip sa mukha ang mga taong may mga problema sa paghinga.

Paano ako makakakuha ng pagkain, gamot, o iba pang kinakailangang item habang nag-a-isolate o nagka-quarantine ako?

Hindi ka pinapayagang lumabas para sa anumang bagay maliban kung para sa mga kinakailangang medikal na pagpapatingin. Kung posible, dapat kang kumuha ng ibang taong mamimili para sa iyo at dapat mong sabihan ang iyong kaibigan, kapitbahay, kapamilya, o ang serbisyo sa paghahatid na



iwanan ang iyong pagkain, gamot, o mga kinakailangang item sa pintuan mo. Kung hindi iyon posible, tumawag sa 311 para humingi ng tulong at sabihin sa kanilang nag-a-isolate o nagka-quarantine ka para sa COVID-19.

Kung nag-a-isolate o nagka-quarantine ako, puwede ba akong maglakad-lakad kung magsusuot ako ng mask?

Hindi. Hindi ka dapat lumabas ng bahay, maliban kung para sa mga kinakailangang medikal na pagpapatingin.

Kung nag-a-isolate o nagka-quarantine ako, puwede ba akong magpatingin sa doktor?

Oo, puwede kang lumabas para sa kinakailangang medikal na pangangalaga. Kung pupunta ka sa doktor, klinika, o emergency room para sa kinakailangang medikal na pangangalaga pero hindi ito isang emergency, dapat kang tumawag muna para malaman nilang na-diagnose na mayroon kang COVID-19, o na malapitan mong nakakasalamuha ang isang taong may COVID-19. Sa ganitong paraan, mabibigyan ka ng klinika ng mga tagubilin para mapaliit ang panganib ng pagkakalantad sa iba. Kung mayroon kang medikal na emergency, i-dial ang 9-1-1 at sabihin sa kanilang na-diagnose na mayroon kang COVID-19 o malapitan mong nakakasalamuha ang isang taong may COVID-19. Kung posible, magsuot ng face mask.

Paano ako makakapunta sa pagpapatingin sa aking doktor?

Kung kaya mo, dapat mong ipagmaneho ang iyong sarili o dapat kang maglakad papunta sa pagpapatingin. Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon. Mainam na pag-isipan mong makipag-ugnayan sa iyong medikal na provider para malaman mo ang mga opsyon sa transportasyon.

Nag-a-isolate o nagka-quarantine ako. Puwede ko bang makasama ang mga alaga kong hayop?

Kung mayroon kang COVID-19 (pinaghihinalaan o kumpirmado man) o kung malapitan mong nakakasalamuha ang isang taong may COVID-19, dapat mong limitahan ang paglapit sa mga alaga mo at sa iba pang hayop, gaya ng pagdistansya mo sa ibang tao. Sa ngayon, wala pang ebidensyang may malaking papel ang mga hayop sa pagpapakalat sa virus. Gayunpaman, mayroon nang ilang ebidensya na puwedeng maipasa ang virus mula sa mga tao papunta sa mga hayop, sa ilang sitwasyon. Kaya naman inirerekomenda sa mga taong may COVID-19 na **limitahan ang paglapit sa mga hayop**. Makakatulong ito sa pagtiyak na ikaw at ang mga alaga mo ay mananatiling malayo sa sakit.

- Kung posible, ipaalaga ang mga alaga mo sa ibang miyembro ng iyong sambahayan habang may sakit ka.
- Iwasang lumapit sa iyong alaga, at iwasang hawakan, dikitan, mahalikan o madilaan, o bigyan siya ng mga pinagkainan mo.
- Kung kailangan mong alagaan ang iyong alaga o kung kailangan ay malapit ka sa mga hayop habang mayroon kang sakit, hugasan ang iyong mga kamay bago ka at matapos mong makipag-ugnayan sa kanila.

Kailangan ko ba ng liham na nagsasabing na-release na ako mula sa pag-isolate o pag-quarantine?

Hindi, hindi mo kailangan ng liham na nagre-release sa iyo mula sa pag-isolate o pag-quarantine.



Mga Tanong Tungkol sa Pag-isolate

Bakit ko kailangang mag-isolate kung mada-diagnose na mayroon akong COVID-19?

Ang virus na nagdudulot sa COVID-19 ay madaling maipasa sa pagitan ng mga tao at puwedeng magresulta sa pagpapaospital o pagkamatay ng ilang taong makakakuha sa sakit. Kung papanatiliing naka-isolate ang mga taong may COVID-19, mapipigilan ang pagkalat ng sakit at mapoprotekahan ang iba mula sa pagkakasakit.

Ano ang kailangan kong sabihin sa aking Mga Malapitang Nakakasalamuha para Mag-quarantine sila?

Malaki ang posibilidad ng iyong Mga Malapitang Nakakasalamuha na makuha ang COVID-19 sa iyo. Sa oras na makuha nila ang COVID-19, puwede silang makahawa ng iba. Hindi namin alam kung sino sa mga taong iyon ang puwedeng magkasakit, o kung kailan sila magkakasakit. Pero ang alam namin, puwedeng abutin ng hanggang 14 na araw bago sila magkasakit. Dapat silang mag-Quarantine sa loob ng 14 na araw para matiyak na hindi nila maipapasa ang sakit sa iba.

Puwede ko bang ibigay sa mga tao ang Mga Alituntunin sa Pag-isolate at Pag-quarantine sa Bahay sa pamamagitan ng email?

Oo, makikita ang impormasyon sa pag-quarantine sa <https://www.sfcddcp.org/covid19> sa ilalim ng "Mga Direktiba sa Pag-isolate at Pag-quarantine."

Sinuri ako para malaman kung mayroon akong COVID-19 at hinihintay ko ang mga resulta. Kung negatibo ang resulta, ano ang dapat kong gawin?

Depende ito sa kung may malapitan kang nakalasangamuha na isang taong may COVID-19, sa iyong mga sintomas, at sa hinala ng provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan na mayroon kang COVID-19. Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan bago ka huminto sa pagsunod sa mga alituntunin.

Mayroon akong COVID-19, pero sumailalim ako sa pagsusuri ng dugo na nagsabing may mga antibody ako laban sa COVID-19. Kailangan ko pa rin bang mag-self isolate?

Oo, dapat kang manatili sa bahay para sa parehong tagal ng panahon. Sa ngayon, hindi namin alam kung puwede pang makahawa ang mga tao sa iba matapos nilang magkaroon ng mga antibody. Dapat ay patuloy kang mag-self isolate.

Madalas ay may ubo ako. Makakaapekto ba iyon sa tagal ng panahon na dapat akong mag-self isolate?

Hindi. Kung lalala ang iyong ubo o paghinga habang mayroon kang COVID-19, sa ilalim ng mga alituntunin, kailangan ay bumuti muna ang mga ito para matapos mo ang iyong pag-isolate. Kung



mayroon ka pang ubo sa pagtatapos ng panahon ng iyong pag-isolate, dapat kang patuloy na magsuot ng face mask kapag may ibang tao sa paligid mo.

Mga tanong tungkol sa pag-quarantine

Bakit kailangan kong mag-quarantine?

Ang virus na nagdudulot sa COVID-19 ay madaling maipasa sa pagitan ng mga tao at puwedeng magresulta sa pagpapaospital o pagkamatay ng ilang taong makakakuha sa sakit. Malaki ang posibilidad mong magkaroon ng COVID-19 dahil Malapitan mong Nakasalamuha ang isang taong naimpeksyon. Kung magkakaroon ka ng COVID-19, puwede mong mahawaan ang ibang tao. Hindi namin alam kung magkakasakit ka, pero ang alam namin, puwedeng abutin ng hanggang 14 na araw bago ka magkasakit, kaya magka-quarantine ka nang 14 na araw para matiyak na hindi mo maipapasa ang sakit sa iba.

Hindi ba puwedeng magpasuri na lang ako para malaman ko kung naimpeksyon ako? Kung negatibo ang magiging pagsusuri ko, dapat ba akong manatiling naka-quarantine?

Kung naka-quarantine ka, dapat kang magpasuri para sa COVID-19. Gayunpaman, hindi sapat ang makakuha ng negatibong pagsusuri para maaga kang matapos sa pag-quarantine, dahil puwedeng abutin ng hanggang 14 na araw bago lumabas ang impeksyon. Halimbawa, kung mayroon kang pagsusuri sa araw 5 matapos mong Malapitang Makasalamuha ang isang naimpeksyong indibidwal, at negatibo ang resulta nito, puwede ka pa ring magkaroon ng impeksyon sa ibang pagkakataon, hanggang sa araw 14 matapos ng iyong Malapitang Pakikisalamuha. Sa halip, dapat ka lang mag-quarantine sa loob ng 14 na araw.