



Mga Alituntunin sa Pag-isolate at Pag-quarantine sa Bahay para sa Mga Taong may Coronavirus-2019 Impeksyon (na Dulot ng COVID-19) at ang Kanilang Sambahayan o Mga Malapitang Nakakasalamuha (Close Contact)

- 1) Kung nakumpirma sa pagsusuri o na-diagnose ng doktor na mayroon kang COVID-19, mapapailalim ka sa Direktiba sa Pag-isolate ng Opisyal sa Kalusugan, na makikita sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Isolation-Directive-05.2020.pdf>
- 2) Kung may kasama ka sa bahay na mayroong COVID-19 o malapitan mong nakasalamuha ang isang taong may COVID-19, mapapailalim ka sa Direktiba sa Pag-quarantine ng Opisyal sa Kalusugan, na makikita sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Quarantine-Directive-05.2020.pdf>
- 3) Kung naghihintay ka ng mga resulta ng pagsusuri, sundin ang Mga Hakbang (sa ibaba) sa Pag-isolate sa Bahay hanggang sa dumating ang mga resulta. Kung negatibo ang iyong mga resulta, tanungin ang iyong doktor bago mo ihinto ang pagsunod sa Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay.

Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay

Kung na-diagnose na mayroon kang COVID-19 o kung hinihintay mo ang mga resulta ng pagsusuri para sa COVID-19, dapat mong sundin ang Mga Hakbang na ito sa Pag-isolate sa Bahay para mapigilan ang pagkalat ng sakit.

Manatili sa bahay hanggang sa gumaling ka

- Ang karamihan ng taong may COVID-19 ay may hindi malubhang karamdaman at gumagaling sa bahay. Kung ikaw ay may edad na 60 taon pataas o may kundisyon gaya ng sakit sa puso, baga, o bato, diabetes, mataas na presyon ng dugo, o mahinang immune system, mas malaki ang posibilidad mong magkaroon ng mas malubhang sakit.
- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Manatili sa bahay hanggang sa gumaling ka. Kapag sinabing gumaling: ibig sabihin, 72 oras ka nang walang sintomas nang hindi ka gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat gaya ng (Tylenol®) **at** bumuti na ang iyong ubo o hindi ka na nahihirapang huminga, **at** hindi bababa sa **10 araw** na ang lumipas mula nang lumabas ang iyong mga unang sintomas. Kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 pero hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa **10 araw** pagkatapos ng petsa ng iyong pagsusuri.

Mga Malapitang Nakakasalamuha

- Ang mga tao sa iyong bahay, ang iyong mga nakakatalik, at ang mga taong nag-aalaga sa iyo o inaalagaan mo ay itinuturing na “mga malapitang nakakasalamuha.” Itinuturing ding mga malapitang nakakasalamuha ang mga taong masasabi mong nagpanatili ng hindi hihigit sa 6 na talampakang layo mula sa iyo sa loob ng mahigit sa 10 minuto habang hindi ka nakasuot ng facemask, o na nagkaroon ng direktang contact sa mga likido o secretion mula sa iyong katawan habang hindi sila nakasuot ng facemask, gown, at guwantes.
- Kung nakumpirma sa pagsusuri o na-diagnose ng doktor na mayroon kang COVID-19, ibig sabihin, ang lahat ng malapitan mong nakasalamuha sa loob ng 48 oras bago

Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay

Kung nakatira ka sa isang bahay na may taong na-diagnose na may COVID-19 o kung malapitan mong nakasalamuha ang taong iyon (kasama ang kung nakasalamuha mo siya 48 oras bago nagsimula ang kanyang mga sintomas, hanggang sa siya ay mag-self isolate), dapat mong sundin ang Mga Hakbang na ito sa Pag-quarantine sa Bahay. Puwedeng abutin nang 14 na araw bago magkaroon ng mga sintomas kung naimpeksyon ka ng COVID-19. Dapat kang manatili sa bahay at subaybayan ang iyong sariling kalusugan sa panahong ito para maiwasan ang pagpapasa ng impeksyon sa ibang tao.

Manatili sa bahay kung magkakaroon ka ng mga sintomas

- Dapat kang manatiling naka-quarantine sa bahay sa loob ng 14 na buong araw pagkatapos mong malapitang makasalamuha ang taong may COVID-19.
- Inilalarawan sa column sa kaliwa ang malapitang pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19.
- Kung hindi mo maiiwasan malapitang makasalamuha ang taong may COVID-19, dapat ay manatili kang naka-quarantine sa loob ng **14 na buong araw** mula sa araw kung kailan natapos mag-self isolate ang taong iyon. Malamang ay abutin ito ng hindi bababa sa 24 na araw sa kabuuan.

Paano kung magkakaroon ka ng mga sintomas?

- Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat, panlalamig, pangangapos ng hininga, pananakit ng lalamunan, sipon, o pananakit ng mga kalamnan, pananakit ng ulo, pagduruwal, pagsusuka, pagtatae, o pagkawala ng pang-amoy o panlasa.
- Kung magkakaroon ka ng alinman sa mga sintomas sa itaas, at ang mga ito ay mga bagong sintomas na hindi mo karaniwang nararanasan sa pang-araw-araw na buhay, ang ibig sabihin kay posibleng mayroon kang COVID-19 at dapat



nagsimula ang iyong mga sintomas at hanggang sa mag-self isolate ka ay dapat sumunod sa Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay. Pakibahagi sa kanila ang dokumentong ito. Para humingi ng tulong sa pag-abiso sa iyong Mga Malapitang Nakakasalamuha nang hindi ibinubunyag ang iyong pagkakakilanlan sa kanila, tumawag sa 415-554-2830.

Paano kung hindi mo maihihiwalay ang iyong sarili sa iba?

- Ang sinumang patuloy na malapitang makikisalamuha sa iyo ay kailangang magsimula ng bagong cycle ng pag-quarantine na 14 na buong araw mula sa huling araw kung kailan malapitan kang nakasalamuha ng taong iyon, o mula sa petsa ng pagtatapos ng iyong pag-isolate.

Aling mga pangkat ang hindi kailangang mag-self isolate?

- Mga menor de edad at indibidwal na may mga espesyal na pangangailangan na nangangailangan ng espesyalisadong pangangalaga

mong sundin ang Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay.

- Subaybayan nang mabuti ang iyong mga sintomas at humingi ng medikal na payo o medikal na pangangalaga kung titindi ang mga sintomas, lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman.
- Magtanong sa iyong medikal na provider o humiling ng diagnostic na pagsusuri para sa COVID-19 para makumpirma ang diagnosis.

Aling mga grupo ang hindi kailangang mag-quarantine?

- Mga menor de edad at indibidwal na may mga espesyal na pangangailangan na nangangailangan ng espesyalisadong pangangalaga
- Mga Mahalagang COVID-19 Response Worker* (alamin ang patakaran ng employer; subukang sundin ang Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay habang wala sa trabaho)

*Kasama sa Mga Mahalagang COVID-19 Response Worker sa mga nagtatrabaho sa pangangalagang pangkalusugan, tauhan sa laboratoryo na nangangasiwa ng mga specimen ng COVID-19, nagtatrabaho sa morgue, first responder, tagapagpatupad ng batas, manggagawa sa sanitasyon, operator sa 911 at 311, tauhan sa pamamahala sa emergency, mga indibidwal na nakatalaga sa trabaho bilang Mga Manggagawa sa Serbisyo sa Sakuna, at indibidwal na nagtatrabaho sa mga pasilidad sa pangmatagalang pangangalaga o silungan sa walang tirahan.



Mga Paghihigpit at Impormasyong Nalalapat sa **PAREHONG** Pag-isolate sa Bahay at Pag-quarantine sa Bahay

- Manatili sa bahay maliban na lang kung hihingi ng medikal na pangangalaga. Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, mga ride share, o mga taxi.
- Ihiwalay ang iyong sarili sa iba sa iyong bahay, lalo na ang mga taong nasa mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman.
- Manatili sa isang partikular na kwarto at malayo sa ibang tao sa inyong bahay. Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa iba.
- Huwag tumanggap ng mga bisita sa iyong bahay.
- Limitahan ang iyong contact sa mga alagang hayop.

Kung hindi mo matutugunan ang mga kinakailangan para sa Pag-isolate o Pag-quarantine kung saan ka kasalukuyang nakatira, puwede kang makipag-ugnayan sa 3-1-1 para humiling ng tulong sa pabahay, pagkain, o iba pang pangangailangan.

Iwasan ang pagkalat:

- Magsuot ng takip sa mukha o mask kung nasa iisang kwarto ka kasama ang ibang tao. Kung hindi ka makakapagsuot ng takip sa mukha o mask, dapat magsuot ang ibang tao ng takip sa mukha o mask kung nasa parehong kwarto sila o kung papasok sila sa kwarto.
- Magtakip kapag umuubo at bumabahing. Takpan ang iyong bibig o ilong gamit ang tissue o bumahing sa iyong manggas -- hindi sa iyong kamay -- at pagkatapos ay itapon ang tissue sa may plastic na basurahan at hugasan kaagad ang iyong kamay.
- Hugasan ang iyong kamay nang madalas at nang husto gamit ang sabon sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo - lalo na pagkatapos umubo, bumahing, o suminga, o pagkatapos pumunta sa banyo. Puwedeng gamitin ang alcohol-based na hand sanitizer na may minimum na alkohol na 60% sa halip ng sabon kung sa tingin mo ay hindi kita ang dumi ng mga kamay.
- Huwag makipaghira sa ibang tao ng gamit sa bahay tulad ng mga pinggan, baso, kutsara at tinidor, tuwalya, o sapin sa kama. Pagkatapos gamitin ang mga ito, hugasan nang mabuti ang mga ito gamit ang sabon at tubig. Puwedeng maglaba sa isang karaniwang washing machine gamit ang maligamgam na tubig at detergent; puwedeng magdagdag ng bleach pero hindi ito kinakailangan.
- Linisin at i-disinfect ang lahat ng "madalas hawakan" na surface araw-araw (kasama ang mga counter, mesa, doorknob, grip, toilet, telepono, remote ng tv, susi, keyboard), at lalo na ang anumang surface na posibleng may likido mula sa katawan. Gumamit ng mga spray o wipe na panlinis at pang-disinfect sa bahay ayon sa mga tagubilin sa label ng produkto. Higit pang impormasyon:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Magsagawa ng pangangalaga sa bahay:

- Magpahinga at uminom ng maraming likido. Puwede kang uminom ng acetaminophen (Tylenol) para maibsan ang lagnat at pananakit.
 - Huwag bigyan ang mga batang wala pang 2 taong gulang ng anumang gamot nang hindi muna nagtatanong sa isang doktor.
 - Tandaang hindi "ginagamot" ng mga gamot ang COVID-19 at hindi pinipigilan ng mga ito ang pagkalat ng virus.
- Humingi ng medikal na pangangalaga kung titindi ang mga sintomas, lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman.
- **Mga sintomas na nagpapahiwatig na dapat kang humingi ng medikal na pangangalaga:**





- Kung posible, tumawag muna bago pumunta sa opisina ng doktor o ospital, at sabihin sa kanilang ikaw ay nasa Isolation para sa COVID-19 para makapaghanda ang tauhan sa pangangalagang pangkalusugan para sa iyong pagdating at maprotektahan ang iba mula sa pagkakasakit.
 - Huwag maghintay sa anumang waiting room at huwag magsuot ng pantakip sa mukha o mask sa lahat ng oras hangga't maari.
 - Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon.
 - Kung tatawag ka sa 911, abisuhan muna ang dispatch at mga paramediko na ikaw ay nasa isolation para sa COVID-19.

Makukuha sa maraming wika ang mga kopya ng Mga Alituntunin na ito at ang mga sagot sa mga karaniwang tanong. Bumisita sa <http://www.sfcddcp.org/covid19> sa ilalim ng **Mga Direktiba sa Pag-isolate at Pag-quarantine** o tumawag sa 3-1-1.

Salamat sa iyong pakikipagtulungan sa mahalagang usaping ito sa pampublikong kalusugan.