



Pansamantalang Gabay: Pag-alis sa Pag-isolate o Pagbabalik sa Trabaho para sa Mga May Kumpirmado o Pinaghihinalaang COVID-19

NA-UPDATE NOONG Hunyo 8, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) batay sa mga rekomendasyon mula sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ng US at nakalathala sa <http://www.sfdcp.org>. Puwedeng magbago ang pansamantalang gabay na ito kasabay ng pagbabago ng kaalaman, transmisyon sa komunidad, pagkakaroon ng Personal na Pamproteksyong Kagamitan (Personal Protective Equipment, PPE), at pagsusuri.

AUDIENCE: Mga taong nagkaroon ng Kumpirmadong COVID-19 o Pinaghihinalaang COVID-19 at gustong malaman kung kailan sila hihinto sa pag-isolate sa bahay para bumalik sa trabaho, paaralan, atbp. Kasama rito ang manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at first responder sa mga hindi pasilidad sa sanay na pangangalaga (skilled nursing facility, SNF). Hindi nalalapat ang gabay na ito sa mga tauhan sa mga pasilidad sa sanay na pangangalaga (SNF) na may mga mas mahigpit na pamantayan sa pagbalik sa trabaho pagkatapos ma-diagnose na may COVID-19. Pakitingnan ang <http://www.sfdcp.org/covid19hcp> para sa gabay na partikular sa tauhan ng SNF sa ilalim ng “Pangmatagalang Pangangalaga at Pangangalaga sa Nakakatanda.”

Alamin kung may mga karagdagang patakaran at pamamaraan ang iyong employer para sa pagbalik sa trabaho kung mayroon kang Kumpirmado o Pinaghihinalaang COVID-19.

Buod ng Mga Pagbabago sa Gabay mula 5/12/2020

- Nililina ang kagustuhan para sa paggamit ng mga pamantayang nakabatay sa sintomas at oras kumpara sa mga pamantayang nakabatay sa pagsusuri

Tandaang ang mga gabay na ito ay hindi dapat gamitin ng mga taong nagtatrabaho sa [Mga Pasilidad sa Sanay na Pangangalaga, na may ibang ipinag-aatas](#).

BACKGROUND:

Ang Kumpirmadong COVID-19 ay nangangahulugang nasuri ka para sa COVID-19 at nalaman mong positibo ang resulta ng pagsusuri para sa COVID-19 – mayroon ka mang mga sintomas o wala.

Kapag sinabing **Pinaghihinalaang COVID-19**, ang ibig sabihin ay mayroon kang ISA sa mga sumusunod na senyales o sintomas, na bago o hindi maipaliwanag ng ibang dahilan:

- Lagnat, Panlalamig, o Paulit-ulit na Panginginig/Pangangatog
- Ubo
- Pananakit ng Lalamunan
- Pangangapos ng Hininga, Hirap sa Paghinga
- Hindi Karaniwang Pakiramdam ng Panghihina o Labis na Pagkapagod
- Panibagong Pagkawala ng Panlasa o Pangamoy
- Pananakit ng kalamnan
- Pananakit ng ulo
- Sipon o baradong ilong
- Pagtatae



Kung natutugunan mo ang mga pamantayan para sa Pinaghihinalang COVID-19, dapat kang magpasuri para sa virus dahil kung magnenegatibo ka, puwede kang bumalik sa trabaho nang mas maaga. Kung hindi ka magpapasuri hindi ka DAPAT pumasok sa loob ng hindi bababa sa 10 araw ng kalendaryo ayon sa mga tagubilin sa ibaba.

Kung kailangan mong magpasuri

- Makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan; o kaya
- Mag-sign up nang libreng pagsusuri sa CityTestSF sa <https://sf.gov/get-tested-covid-19-citytests>; o kaya
- Kung nakatira ka sa labas ng San Francisco, puwede kang makipag-ugnayan sa county kung saan ka nakatira para sa iba pang opsyon sa pagsusuri.

1. Kailan ako puwedeng lumabas sa pag-isolate at bumalik sa trabaho pagkatapos ng Kumpirmado o Pinaghihinalang COVID-19?

May tatlong opsyon para sa mga taong may Kumpirmado o Pinaghihinalang COVID-19 para matapos ang pag-isolate at bumalik sa trabaho.

Lubos na hinihikayat ng SFDPH ang paggamit ng mga pamantayang nakabatay sa sintomas at oras na inilalarawan sa Opsyon 1 at Opsyon 2 sa ibaba, sa halip ng Opsyon 3 (tingnan ang pangangatwiran sa ibaba)

1. OPSYON 1 (Mga pamantayan na nakabatay sa sintomas): Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 o Pinaghihinalang COVID-19, at hindi ka nasuri para sa COVID-19, puwede kang lumabas sa pag-isolate at bumalik sa trabaho kapag natutugunan na ang mga sumusunod:
 - a. Nagkaroon ka ng hindi bababa sa 3 araw na sunod-sunod na wala talagang lagnat; AT
 - b. Sa 3 araw na iyon, hindi ka uminom ng gamot na nagpapababa ng lagnat tulad ng Tylenol, Acetaminophen, Advil, Ibuprofen, Aleve, o Naproxen; AT
 - c. Mayroon kang hindi bababa sa 3 araw ng paggaling ng ubo o pangangapos ng hininga kung nagkaroon ka ng mga sintomas na ito; AT
 - d. 10 araw na ang nakaraan mula noong nagsimula ang iyong mga sintomas.

Tandaan na dahil posibleng magpatuloy ang mga tao na magpositibo sa viral test kahit matagal na silang gumaling sa COVID-19, puwede mong tapusin ang pag-isolate/pagbalik sa trabaho kung ang lahat ng a, b, c, at d ay totoo, kahit mayroon kang isa o higit pang positibong viral test nang lampas sa 10 araw, pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas. Kung nagtutugunan mo ang lahat ng pamantayan para sa Opsyon 1, itinuturing kang hindi nakakahawa, kahit pa mayroon kang positibong pagsusuri.

O KAYA,

2. OPSYON 2 (Mga pamantayang nakabatay sa oras): Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19, pero hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, puwede kang bumalik sa trabaho 10 araw mula sa petsang nagpositibo ang iyong pagsusuri.

O KAYA,

3. OPSYON 3 (Mga pamantayan na nakabatay sa pagsusuri): Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 at may dalawang negatibong resulta mula sa kahit man lang dalawang magkasunod na specimen sa paghinga na nakuha nang mahigit sa 24 na oras ang pagitan, puwede kang bumalik sa



trabaho kapag nakuha mo na ang iyong pangalawang negatibong resulta at hangga't wala kang lagnat AT hindi ka gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat AT gumagaling na sa nakalipas na tatlong araw ang mga sintomas sa sistema ng paghinga (kung nagkaroon ka ng mga ito).

Sa pangkalahatan, **hindi hinihikayat ng DPH ang Opsyon 3** dahil ang karamihan ng taong may Kumpirmadong COVID-19 ay magpapatuloy na magkakaroon ng mga positibong viral test sa loob ng ilang linggo, kahit hindi sila nakakahawa. Ito ay dahil posible pa ring makita bilang positibong viral test ang mga patay na virus particle, pero hindi maituturing na nakakahawa ang mga ito. Kapag pinili ang Opsyon 3, malamang na mawawala sa trabaho ang mga tao nang mas matagal kaysa sa kinakailangan nila.

Paano kung mayroon ako ng isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1 para sa Pinaghihinalang COVID-19, pero gumaling na ang aking mga sintomas at nagnegatibo na ang aking pagsusuri? Puwede ba akong pumasok sa trabaho nang mas maaga sa 10 araw pagkatapos magsimula ang aking mga sintomas?

Kung hindi ka kailanman nagkaroon ng positibong pagsusuri para sa COVID-19 (ibig sabihin, WALA kang Kumpirmadong COVID-19) pero mayroon kang isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1, ang ibig sabihin ay mayroon kang Pinaghihinalang COVID-19 at puwede ka nang bumalik sa trabaho nang mas maaga kung mayroon kang isang negatibong pagsusuri at maayos na ang iyong pakiramdam. Makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan o opisina sa kaligtasan sa trabaho para tulungan kang magdesisyon dito.

Karaniwan, para sa mga may Pinaghihinalang COVID-19, pagkatapos ng isang negatibong pagsusuri dapat kang manatiling naka-isolate hanggang sa 3 araw mula sa iyong huling lagnat AT nagkaroon ka na ng 3 araw ng gumagaling na sintomas. Ito ay dahil ang pagsusuri ay hindi perpekto, at puwede kang magkaroon ng COVID-19 sa kabila ng negatibong pagsusuri. Sa pamamagitan ng pananatiling naka-isolate sa loob ng kahit man lang 3 araw, mas mapapanatiling ligtas ang mga tao sa paligid mo at ang ating komunidad. Dahil hindi perpekto ang pagsusuri, kung nagkaroon ka ng malapit na contact sa mga taong may mataas na panganib sa malubhang sakit mula sa COVID-19 (pakitingnan ang www.sfcdcp.org/vulnerable), puwede mong pag-isipan na manatiling naka-isolate sa loob ng hindi bababa sa 10 araw simula noong una kang nagkaroon ng mga sintomas.

Kailangan ko bang magpasuri para makabalik sa trabaho?

Hindi, hindi mo kailangang magpasuri para makabalik sa trabaho.

Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 (pakitingnan sa itaas), puwede mong sundin ang Opsyon 1 at 2 na lubos na inirerekomenda ng SFDPH sa itaas, kung saan hindi mo kailangang magpasuri para tapusin ang pag-isolate. Sa pangkalahatan, hindi hinihikayat ng SFDPH ang paggamit ng Opsyon 3 dahil posibleng humantong ito sa mas matagal na hindi pagpasok sa trabaho ng mga tao, kaysa sa kinakailangan nila. Tandaang hindi kinakailangan ang serology na pagsusuri sa mga antibody upang ang sinuman aymakabalik sa trabaho;

Kung mayroon kang Pinaghihinalang COVID-19 (pakitingnan ang nasa itaas) at hindi ka pa nagpasuri, lubos kang hinihikayat ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco **na magpasuri para sa COVID-19** dahil kapag nagpasuri ka at nagnegatibo ang iyong pagsusuri, puwede ka nang bumalik sa trabaho pagkatapos na umayos ang iyong pakiramdam sa loob ng tatlong araw.



Ano ang ibig sabihin kung mayroon akong positibong pagsusuri, at lumipas na ang mahigit 10 araw mula noong magsimula ang aking mga sintomas? Puwede ba akong makakabalik sa trabaho?

Ang mga tao ay puwedeng magpositibo sa COVID-19 sa loob ng mahabang panahon pagkatapos nilang magkaroon ng COVID-19, dahil makikita pa rin ang mga patay na viral particle sa mga fluid sa katawan sa loob ng ilang linggo. Dahil sa mga patay na viral particle, magiging positibo ang mga viral test kahit hindi na magdudulot ng sakit ang mga ito sa ibang tao. Ito ang dahilan kung bakit kahit ikaw ay isang Kumpirmadong Kaso at may kasunod na viral test na positibong resulta, ayos pa rin na bumalik sa trabaho, nang hindi bababa sa 10 araw ang lumipas (Opsyon 1 o Opsyon 2).

Kailangan ko ba ng kasulatan mula sa DPH o sa aking medikal na provider bago ako bumalik sa trabaho?

Hindi. Karaniwan, hindi hinihikayat ng SFDPH ang mga hindi pangangalagang pangkalusugan na negosyo at employer sa pag-aatas ng tala para bumalik sa trabaho. Kung natutugunan mo ang mga pamantayang inilalarawan sa itaas, hindi mo kailangan ang anumang pagpapatunay mula sa DPH o sa iyong medikal na provider bago bumalik sa trabaho. Posibleng piliin ng mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan na mag-atas ng dokumentasyon bilang pakikipagtulungan sa kanilang programa sa kaligtasan sa trabaho.

2. Ano pa ang kailangan kong malaman para makabalik sa trabaho?

Tiyaking maghugas ng kamay nang madalas.

Subaybayan ang iyong kalusugan, at kung bumalik o lumubha ang iyong mga sintomas, magpatingin kaagad sa iyong provider ng kalusugan o provider sa pangangalagang pangkalusugan ng empleyado.

Puwedeng magmungkahi ang iyong employer o provider sa pangangalagang pangkalusugan ng mas mahigpit na ipinag-aatas para umalis sa pag-isolate at bumalik sa trabaho kung ikaw ay immunocompromised, nakatira sa mga congregated na tirahang pasilidad, o kung isa kang Manggagawa sa Pangangalagang Pangkalusugan o First Responder.

3. Mayroon bang mga espesyal na rekomendasyon kung isa akong Manggagawa sa Pangangalagang Pangkalusugan o First Responder?

Alamin kung may mga karagdagang patakaran at pamamaraan ang iyong employer para sa pagbalik sa trabaho kung mayroon kang Kumpirmado o Pinaghihinalang COVID-19.

Iwasan ang contact at pagbibigay ng pangangalaga sa mga pasyente na may huminang immune system, tulad ng mga pasyenteng may cancer o pasyente sa transplant, hanggang 14 na araw mula nang nagsimula ang iyong karamdaman.

Ang mga gabay na ito ay hindi dapat gamitin ng mga taong nagtatrabaho sa Mga Pasilidad sa Sanay na Pangangalaga, na may ibang ipinag-aatas. Pakitingnan ang www.sfcddcp.org/covid19hcp sa ilalim ng “Pangmatagalang Pangangalaga at Pangangalaga sa Nakakatanda.”



4. Nagkaroon ako ng Malapit na Contact sa isang taong may Kumpirmadong COVID-19. Kailan ako makakabalik sa trabaho?

Pagkatapos ng pagkakaroon ng Malapit na Contact sa taong nagpositibo sa COVID-19, dapat kang mag-self quarantine sa bahay nang hindi bababa sa 14 na araw para subaybayan at hintayin kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19. Huwag pumunta sa paaralan o trabaho.

Ang Malapit na Contact ay tinutukoy na:

- paninirahan sa iisang bahay o pagiging matalik na partner ng taong may Kumpirmadong COVID-19,
- pananatili nang lampas 10 minuto sa loob ng 6 na talampakan mula sa isang taong may Kumpirmadong COVID-19 na walang suot na takip sa mukha, o
- pagkakaroon ng direktang contact, gaano man katagal, nang may mga fluid at/o secretion mula sa katawan ng isang taong may Kumpirmadong COVID-19 (hal., naubuhan o nabahingan, naghiraman ng kutsara o tinidor, o binigyan ng pangangalaga o nagbigay ng pangangalaga sa taong iyon nang hindi nagsuot ng takip sa mukha, gown, at mga guwantes)

anumang oras sa panahong nagsisimula sa 48 oras bago magsimula ang mga sintomas ng taong may COVID-19 (o ang petsa ng kanyang positibong pagsusuri kung walang sintomas ang taong may COVID-19).

Kung nagkaroon ka ng Malapit na Contact at:

- Kung hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas, puwede mong tapusin ang pag-quarantine pagkatapos ng 14 na araw ng iyong huling malapit na contact sa kumpirmadong kaso ng COVID-19;
- Kung magpopositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19, mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 at puwede mo nang tapusin ang pag-isolate gamit ang isa sa tatlong opsyong inilalarawan sa itaas;
- Kung magkakaroon ka ng negatibong pagsusuri sa COVID-19, dapat ka pa ring manatili sa Quarantine sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong huling malapit na contact sa kumpirmadong kaso ng COVID-19.

GAYUNPAMAN, kung isa kang “Mahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19”, puwede kang bumalik kaagad sa trabaho pagkatapos ng Malapit na Contact sa isang taong nagpositibo para sa COVID-19 hangga't wala kang sakit at sumusunod ka sa mga kinakailangan sa pagsusuot ng takip sa mukha at anumang iba pang patakaran na natatangi sa iyong employer. Tingnan ang Direktiba ng San Francisco ng Opisyal sa Kalusugan Blg. 2020-02b para sa tinutukoy na Mahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19 sa www.sfcddp.org/covid19 sa ilalim ng “Mga Direktiba sa Pag-isolate at Pag-quarantine.”

Mga Resource

Manatiling may kaalaman. Mabilis na nagbabago ang impormasyon. Makikita ang mga kapaki-pakinabang na resource sa:

- Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (SFPDPH)
 - <https://www.sfcddp.org/covid19>
- Gabay ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) sa pagbalik sa trabaho:



San Francisco Department of Public Health

GABAY

- Pangkalahatan:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
- Pangangalagang Pangkalusugan:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/hcp-return-work.html>