

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

NA-UPDATE NOONG Agosto 4, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 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 naka-post sa <http://www.sfcdcp.org>. Puwedeng magbago ang pansamantalang gabay na ito kasabay ng pagbabago ng kaalaman, transmisyon sa komunidad, availability ng 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 staff 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.sfcdcp.org/covid19hcp> para sa gabay na partikular sa staff 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.

Dapat basahin ng mga clinician na nangangalaga sa mga nasa ospital na pasyente ang [gabay ng CDC ang tungkol sa pagtatapos ng mga pag-iingat na batay sa transmisyon sa mga setting ng pangangalagang pangkalusugan](#).

Buod ng Mga Pagbabago sa Gabay mula 6/8/2020

Ipinapatupad ang mga pamantayang naaayon sa [mga rekomendasyon ng CDC](#) noong Hulyo 20, 2020 kasama ang:

- Pag-aalis ng mga pamantayang nakabatay sa pagsusuri
- Pagpapaikli ng panahon para sa pagpapabuti ng mga sintomas at lagnat mula sa 72 oras patungong 24 na oras
- Pagpapalawak ng mga pagpapabuti ng sintomas, maliban sa mga sintomas sa respiratory system

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

BACKGROUND

Para sa mga layunin ng dokumentong ito ginagamit ang mga sumusunod na depenisyon:

Ang Kumpirmadong COVID-19, ay nangangahulugang nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 virus (nagkaroon ka man ng mga sintomas o hindi) –O– sinabi ng isang clinician na mayroon o malamang mayroon kang COVID-19 at dapat i-isolate ang sarili mo nang kahit 10 araw



Kapag sinabing **Pinaghihinalaang COVID-19** para sa mga indibidwal na 18 taong gulang pataas, 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 Pangkaraniwang Panghihina o Pagkahapo
- Pagkawala ng Panlasa o Pang-amoy
- Pananakit ng kalamnan
- Pananakit ng ulo
- Sipon o baradong ilong
- Pagtatae

Kung natutugunan mo ang mga pamantayan para sa Pinaghihinalaang COVID-19, dapat kang magpasuri para sa virus dahil kung magnenegatibo ka, puwede mo nang tapusin ang pag-isolate at bumalik na sa trabaho/paaralan 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.**

Para sa mga tagubilin kung paano mag-isolate o mag-quarantine sa bahay, pumunta sa www.sfcddcp.org/i&q

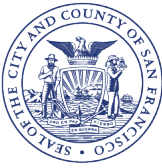
Kung mayroon kang iba pang alalahanin na nauugnay sa epekto ng pag-isolate o pag-quarantine sa iyong trabaho o kita, bisitahin ang www.sfcddcp.org/workerFAQ

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

Narito ang Mga Pamantayan para sa pagbalik sa trabaho pagkatapos ng Kumpirmado o Pinaghihinalaang COVID-19:

- Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 ^o
 - kung mayroon kang Pinaghihinalaang COVID-19, at hindi ka nagpasuri para sa COVID-19, puwede kang umalis sa pag-isolate at bumalik sa trabaho kapag natutugunan ang lahat ng sumusunod:
 - Lumipas na ang hindi bababa sa 24 na oras nang wala kang lagnat; AT
 - Sa 24 na oras na iyon, hindi ka uminom ng gamot na nagpapababa ng lagnat tulad ng Tylenol, Acetaminophen, Advil, Ibuprofen, Aleve, o Naproxen; AT
 - Bumuti na ang iyong mga sintomas¹; AT
 - 10 araw na simula noong nagsimula ang iyong unang sintomas.
 - Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 pero hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, puwede ka nang bumalik sa trabaho:
 - 10 araw mula sa petsa ng iyong positibong diagnostic na pagsusuri.

¹ Kung ang isa sa iyong mga sintomas ay pagkawala ng panlasa o pang-amoy, hindi mo na kailangang hintayin na bumuti iyon. Ang mga taong nawalan ng panlasa o pang-amoy bilang resulta ng COVID-19 ay posibleng hindi magkaroon ng pagbuti sa mga sintomas na ito sa loob ng ilang linggo. Hangga't bumuti na ang iba pang sintomas, kasama ang 24 na oras nang walang lagnat, at hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas, puwede ka nang huminto sa pag-isolate. Kung ang pagkawala ng panlasa o pang-amoy lang ang iyong sintomas, puwede ka nang bumalik sa trabaho 10 araw pagkatapos mong unang mapansin ang pagkawala nito.



Gaya sa anumang bagay na medikal, palaging sundin ang mga tagubilin ng iyong provider, na posibleng magbigay ng ibang tagubilin batay sa iyong partikular na medikal na talaan.

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

Kung hindi ka nagkaroon ng positibong pagsusuri para sa COVID-19 virus (ibig sabihin, HINDI ka nagkaroon ng Kumpirmadong COVID-19) pero nagkaroon ka ng kahit man lang isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1, puwede kang bumalik sa trabaho nang mas maaga **kung:**

- Magkakaroon ka ng isang negatibong pagsusuri sa virus, AT
- Bumuti na ang iyong mga sintomas, AT
- Hindi ka na nagkaroon ng lagnat sa loob ng 24 na oras.

Makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan o opisina sa kaligtasan sa trabaho para tulungan kang magdesisyon dito. Dahil ang diagnostic na pagsusuri ng COVID-19 ay hindi 100% perpekto, mayroon pa ring tsansa na aktuwal kang magkaroon ng COVID-19 sa kabila ng isang negatibong resulta – tinatawag itong false negative. Kung nagkaroon ka ng malapit na contact sa mga taong nasa mas mataas na panganib o malubhang sakit mula sa COVID-19 (tingnan ang www.sfcddp.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.

2. Kung nagkaroon ako ng kumpirmadong COVID-19, kailangan ba akong magpasuri ulit para sa virus bago bumalik sa trabaho?

Hindi. HINDI dapat humingi ang mga employer ng katibayan ng mga negatibong pagusuri sa virus. Ang mga indibidwal na may Kumpirmadong COVID-19 ay **HINDI** dapat kumuha ng isa pang pagsusuri sa COVID-19 para tapusin ang kanilang pag-isolate nang maaga maliban na lang kung ipapayo ito sa iyo ng eksperto sa pagkontrol ng impeksyon. Dahil sa tagal ng panahon para makuha ang mga resulta ng pagsusuri, hindi posible na mapaikli mo ang panahon ng iyong pag-isolate sa pamamagitan ng pagkuha ng dalawang magkasunod na negatibong resulta ng pagsusuri sa virus nang hindi bababa sa 24 na oras ang pagitan, na ipinag-aatas ng CDC para sa pagpayag sa mga kaso ng Kumpirmadong COVID-19 para bumalik sa trabaho nang mas maaga sa 10 araw. Itinuturing kang hindi na nakakahawa kung natutugunan mo ang mga pamantayan sa más atrás.

A. Nagkaroon ako ng positibong pagsusuri sa COVID-19 at lampas 10 araw na ang lumipas mula noong nagsimula ang aking mga sintomas. Mas maayos na ang pakiramdam ko, pero nagpasuri ulit ako para sa COVID-19 virus, at positibo pa rin ito. Puwede ba akong makabalik 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. Hindi ka na itinuturing na nakakahawa kung natutugunan mo ang mga pamantayan na ipinapaliwanag sa above.

B. Paano naman kung isang pagsususuri para sa mga antibody? Kailangan ko ba ng pagsusuri sa dugo bago ako bumalik sa trabaho?

Hindi. Hindi kinakailangan ang serology na pagsusuri para sa mga antibody para sa sinuman, para makabalik sa trabaho.

3. Kung nagkaroon ako ng isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1, kailangan ko bang magpasuri para sa virus para makabalik sa trabaho?

Kung nagkaroon ka ng isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1 at hindi ka pa nagpasuri para sa COVID-19, hindi ka dapat pumasok sa trabaho nang hindi bababa sa 10 araw MALIBAN NA LANG KUNG magpasuri para sa COVID-19 at magnenegatibo ang iyong pagsusuri. Ito ay dahil kung hindi ka magpasuri, posibleng mayroon kang COVID-19 at hindi mo ito alam, kaya kailangan mong mag-isolate hangga't naka-isolate ang mga taong may Kumpirmadong COVID-19 (hindi bababa sa 10 araw). Gayunpaman, kung magpasuri ka para sa COVID-19 at negatibo ang iyong pagsusuri, puwede ka nang bumalik sa trabaho kapag bumuti na ang iyong pakiramdam at wala ka nang lagnat sa loob ng 24 na oras. Tingnan ang más atrás.

4. Kailangan ko ba ng tala 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 más atrás, 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.

Para tulungan ka kung ang iyong employer at humihiling ng note at/o negatibong pagsusuri sa virus para bumalik sa trabaho, may available na pangalahatang liham ang SFDPH na puwedeng ibigay ng mga empleyado/tauhan sa mga employer: <https://www.sfdcp.org/workletter>

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

Patuloy na isuot ang iyong takip sa mukha at maghugas ng kamay nang madalas. Magpanatili ng 6 na talampakang layo mula sa iba sa labas ng iyong sambahayan, at iwasang maging indoors sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, hangga't maaari.

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

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, o kung isa kang Manggagawa sa Pangangalagang Pangkalusugan o First Responder.



6. 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 may mahinang immune system, tulad ng mga pasyenteng may cancer o pasyente sa transplant, hanggang hindi bababa sa 14 na araw pagkasimula ng 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. Tingnan ang www.sfcddcp.org/covid19hcp sa ilalim ng “Pangmatagalang Pangangalaga at Pangangalaga sa Nakakatanda.”

7 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 intimate na partner ng taong may Kumpirmadong COVID-19, O KAYA
- Pananatili nang lampas 15 minuto sa loob ng 6 na talampakan mula sa isang taong may Kumpirmadong COVID-19, O KAYA
- 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 ng hindi magsusuot ng mask, 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:

- 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;
- Nagkaroon ka ng pagsusuri sa COVID-19, mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 at puwede mo nang tapusin ang pag-isolate gamit ang mga pamantayan sa above;
- 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 mask at anumang iba pang patakaran na partikular 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 <http://www.sfdcp.org/i&q>

Mga Resource

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

- San Francisco Department of Public Health (SFDPH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- Gabay ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sa pagbalik sa trabaho:
 - 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>