

Mga Tagubilin sa Kuwarentina sa Tahanan para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19

Upang matingnan ang dokumentong ito sa iba't ibang wika o web format bumisita sa ph.lacounty.gov/covidquarantine

Ang gabay na ito ay para sa mga taong nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong nasuri o pinaghihinalaang may Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19).

Kung ikaw ay isang manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan o unang tumugon, mangyaring sumangguni sa gabay mula sa iyong taga-empleyo.

Upang makita ang ligal na kinakailangan na nagsasaad na ang lahat ng mga taong nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong nasuri o malamang na mayroong COVID-19 ay dapat ibukod ang kanilang mga sarili,

tingnan ang [Utos ng Emerhensiyang Pagbubukod ng Pampublikong Kalusugan](#)

Bakit mahalaga ang kuwarentina

Ang [Kuwarentina](#) ay ginagamit upang mapanatili ang isang tao na maaaring nalantad sa COVID-19 mula sa ibang mga tao. Tumutulong ang kuwarentina na maiwasan ang pagkalat ng sakit na maaaring mangyari bago malaman ng isang tao na sila ay may sakit o kung sila ay nahawaan ng virus nang walang nararamdaman na mga sintomas.

Ikaw ay nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong mayroon o pinaghihinalaang mayroong COVID-19 kaya mahalaga na manatili ka sa iyong bahay, ibukod ang iyong sarili sa ibang mga tao, at subaybayan ang iyong kalusugan. Mangyaring basahin nang mabuti ang mga tagubilin ng ito.

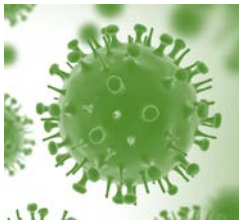
Kahulugan ng Isang Malapitang Nakasalamuha

Ang isang "malapitang nakasalamuha" ay alinman sa mga sumusunod na tao na nalantad sa isang "nahawaan na tao" habang sila ay nakakahawa:

- Isang indibidwal na nasa loob ng 6 na talampakan ng nahawaang tao nang higit sa 15 minuto
- Ang isang indibidwal na walang protektadong pakikisalamuha sa mga likido sa katawan ng nahawahan at / o mga sekresyon, halimbawa, na inubuhan o binahingan, pagbabahagi ng mga kagamitan o laway, o pagbibigay ng pangangalaga nang hindi nagsusuot ng naaangkop na kagamitan sa proteksiyon.

* Ang isang nahawaang tao ay ang sinumang may COVID-19, o pinaghihinalaang mayroong COVID-19, at itinuturing na nakakahawa mula sa 48 oras bago unang lumitaw ang kanilang mga sintomas hanggang sa hindi na nila kinakailangang ibukod (tulad ng inilarawan sa [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may COVID-19 na maaaring ma-akses sa \[ph.lacounty.gov/covidisolation\]\(https://ph.lacounty.gov/covidisolation\)](#)). Ang isang tao na nagpositibo sa COVID-19 ngunit walang mga sintomas ay itinuturing na nakakahawa mula 48 oras bago ang kanilang pagsusuri ay kinuha hanggang 10 araw pagkatapos ng kanilang pagsusuri.





Mga Tagubilin sa Kuwarentina sa Tahanan para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19

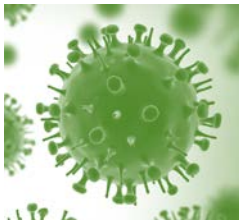
Haba ng panahon ng kuwarentina

- Kailangan mong manatili sa kuwarentenas sa loob ng 14 na araw mula noong huli kang nakisalamuha sa nakakahawang tao. Ang nahawaang tao ay dapat sumunod sa [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may COVID-19](#).
- Kung patuloy kang naninirahang kasama o nag-aalaga ng nahawaang tao, ang haba ng oras na kailangan mong kuwarentina ay depende sa uri ng pakikisalamuha na mayroon ka - hanapin ang sitwasyon na katulad ng sa iyo sa seksyon na "Paano ko bibilangin ang petsa ng pagtatapos ng panahon ng aking kuwarentina" sa katapusan ng patnubay na ito.
- Kung hindi mo alam kung kailan ka nalantad sa nahawaang tao at nakatanggap ka ng isang Utos ng Emerhensiyang Kuwarentina ng Pampublikong Kalusugan, ang iyong huling araw ng kuwarentina ay 14 na araw mula sa petsa na inilabas ang utos na ito.

Pagsusuri para sa COVID-19

Bilang isang malapitang nakasalamuha sa isang taong may COVID-19, inirerekumenda namin na ikaw ay magpasuri.

- Para magpasuri, tumawag sa iyong doktor o bumisita sa covid19.lacounty.gov/testing, o tumawag sa 2-1-1.
 - Gumawa ng mga pag-iingat kapag umalis ka upang magpasuri, upang hindi mo sadyang mahawaan ang ibang mga tao. Tingnan ang [Kung kailangan mong lumabas para sa pangangalagang medikal o para sa COVID-19](#) na pagsusuri sa ibaba.
- Kung nagpositibo ang iyong resulta:
 - Nangangahulugan ito na mayroon kang COVID-19
 - Kailangan mong sundin ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may COVID-19](#)
 - Kailangan mong sabihan sa lahat ng iyong mga malapitang nakasalamuha sa kuwarentenas at magbigay sa kanila ng mga tagubilin.
- Kung negatibo ang iyong resulta:
 - Maaaring ikaw ay nakahahawa pa rin, ngunit masyado pang maaga para makita ito sa pagsusuri.
 - Kailangan mong manatili sa naka kuwarentina hanggang 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pagkakatantad sa nahawaang tao.
 - Subaybayan ang iyong mga sintomas at sundin ang mga tagubilin sa ibaba:



Mga Tagubilin sa Kuwarentina sa Tahanan para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19

Mga Paghihigpit sa panahon ng kuwarentina

Upang mapigilan ka mula sa hindi sinasadyang pagpapakalat ng COVID-19 sa mga hindi nahawaan na mga tao, dapat mong pigilan ang mga gawain at limitahan ang lahat ng mga pagkilos na maaaring maglagay sa iyo sa pakikisalamuha sa ibang mga tao sa panahon ng kuwarentina.

- Manatili sa bahay. Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar. Maaari ka lang umalis sa lugar ng iyong kuwarentina o pumasok sa iba pang pampubliko o pribadong lugar para makakuha ng kinakailangang pangangalagang medikal.
- Huwag tumanggap ng mga bisita.
- Ibukod ang iyong sarili mula sa ibang tao sa iyong bahay (maliban kung sila ay naka kuwarentina din).
 - Manatili sa isang partikular na silid at malayo mula sa ibang mga tao sa iyong tahanan. Napakahalaga na lumayo mula sa mga taong may mas mataas na panganib ng malubhang sakit. Kasama rito ang mga taong 65 taong gulang o mas matanda o may problema sa kalusugan tulad ng isang malubhang sakit o mahinang pangangatawan.
 - Gumamit ng hiwalay na banyo o kasilyas, kung mayroon.
 - Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao. Kung hindi ito maaari, magsuot ng isang telang pantakip ng mukha (tingnan ang [Mga Telang Pantakip ng Mukha](#) na seksyon sa ibaba).
- Huwag hawakan ang mga alagang hayop o ibang mga hayop.
Huwag maghanda o maghain ng pagkain para sa ibang mga tao.

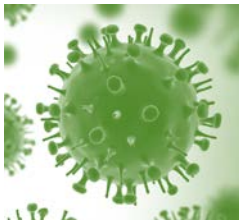
Pagkuha ng tulong para sa pagkain at iba pang mga pangangailangan

- Kung wala ibang maaaring tumulong sa iyo, maaari kang gumawa ng paraan na ang pagkain at iba pang mga pangangailangan ay iiwan sa iyong pintuan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng pagkain o iba pang mga pangangailangan, tumawag sa 2-1-1, o bumisita sa 211la.org, o sa resource webpage ng Pampublikong Kalusugan ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm.

Pagbabalik sa trabaho o paaralan

- Kapag natapos na ang panahon ng iyong kuwarentina (tingnan ang [Paano Bibilangin Kailan Matatapos ang Panahon ng Iyong kuwarentina](#)), maaari mong ipagpatuloy ang karaniwan mong mga gawain, kasama ang pagbalik sa trabaho at/o paaralan. Hindi mo kailangang magkaroon ng isang sulat mula sa Pampublikong Kalusugan o isang negatibong pagsusuri para bumalik sa trabaho o paaralan.
- Kung ikaw ay nagkaroon ng mga sintomas, kailangan mong sundin ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan](#) para sa pagbabalik sa trabaho o paaralan.





Mga Tagubilin sa Kuwarentina sa Tahanan para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19

Subaybayan ang iyong kalusugan at alamin kung anong gagawin kung ikaw ay magkaroon ng mga sintomas

- Mahalagang subaybayan ang iyong kalusugan para sa [mga palatandaan at mga sintomas ng COVID-19](#) na maaaring magsama ng mga sumusunod: lagnat o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng mga kalamnan at katawan, sakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan, naduduwal o nasusuka, pagtatae, pagbara o pagdaloy ng sipon o pagkawala ng panlasa o pang-amoy. Ang listahan na ito ng mga sintomas ay hindi pa pangkalahatan.
- Kung ikaw ay nagkaroon ng alinman sa mga sintomas na ito o alinpamang ibang mga sintomas na nakakabahala sa iyo, kumonsulta sa iyong doktor. Sabihin sa kanila na ikaw ay nakasalamuha ng isang tao may sakit na COVID-19. Kung ikaw ay may malubhang mga sintomas tulad ng hirap sa paghinga, nakakaramdam ng pananakit o presyon sa iyong dibdib, may asul na mga labi o mukha o nakakaranas ng pagkalito o hirap sa paggising, tumawag sa 911 o pumunta sa isang emerhensiya kuwarto. Kung wala kang doktor, tumawag sa 2-1-1.
- Itala kung kailan nagsimula ang iyong mga sintomas at sundin ang gabay na [Mga Tagubilin para sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may COVID-19](#).

Kung kailangan mong lumabas para sa pangangalagang medikal o para sa pagsusuri sa COVID-19:

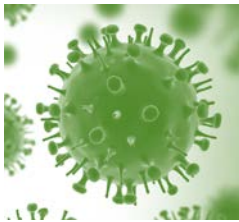
- Magsuot ng kirurhikong maskara. Kung wala ka nito, magsuot ng isang telang pantakip ng mukha (tingnan ang [Telang Pantakip ng Mukha](#) na seksyon sa ibaba).
- Gumamit ng pribadong sasakyan kung maaari. Kung hindi mo kayang magmaneho, tiyaking mapanatili ang layo hangga't maaari sa pagitan mo at ng nagmamaneho, magsuot ng isang telang pantakip sa mukha, at kung maaari, iwanang bukas ang mga bintana. Hindi ka dapat sumakay sa pampublikong sasakyan.

Pagharap sa Stress

Ang COVID-19 at kuwarentina maaaring maging stress sa mga tao, pagbisita publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus para matutunan kung paano mapangalagaan ang iyong kalusugang pangkaisipan at masuportahan ang iyong mga mahal sa buhay. Kung kailangan mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan, tawagan ang iyong doktor o ang 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County sa (800) 854-7771, na magagamit din ng 24/7.

Mga Telang Pantakip ng Mukha

Ang mga sanggol at mga batang wala pang 2 taon ay hindi dapat na magsuot ng mga telang pantakip ng mukha. Ang mga bata na nasa pagitan ng 2 at 8 taon ay dapat gamitin ito sa ilalim ng pangangasiwa ng matatanda para matiyak na ang bata ay nakakahinga nang ligtas at para maiwasan na mabulunan o hindi makahinga. Ang isang maskara o telang pantakip ng mukha ay hindi dapat ipasuot sa sinumang nahihirapan sa paghinga o walang



Mga Tagubilin sa Kuwarentina sa Tahanan para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19

kakayahang tanggalin ito na walang tulong. Tingnan ang [Gabay para sa mga Telang Pantakip ng Mukha](#) para sa karagdagang impormasyon.

Paano bibilangin kung kailan matatapos ang iyong kuwarentina

Kailangan mong manatiling naka kuwarentina sa loob ng 14 na araw mula sa petsa na ikaw ay huling nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang nahawaang tao. Tingnan ang “[Haba ng panahon ng kuwarentina](#)” sa pahina 1 para sa depinisyon ng malapitang nakasalamuha at ang mga halimbawa sa ibaba para matutunan kung paano bibilangin ang huling petsa ng iyong kuwarentina.

I. WALA KANG KARAGDAGANG PAKIKISALAMUHA SA NAHAWAANG TAO

- A. Ang huling araw ng iyong kuwarentina ay 14 na araw mula sa petsa kung kailan ka huling nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa kanila.

Halimbawa:



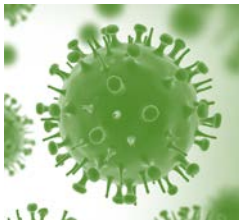
II. PATULOY KANG NAGKARON NG PAKIKISALAMUHA SA NAHAWAANG TAO

Halimbawa, ikaw ay nakatira kasama at/o nag-aalaga ng isang taong may COVID-19

- A. Kung maaari mong maiwasan ang malapitang pakikisalamuha (tingnan ang [depinisyon](#) sa pahina 1), ang huling araw ng iyong kuwarentina ay 14 araw mula sa petsa na nagsimulang sundin ng (mga) nahawaang tao ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may COVID-19](#).

Halimbawa:

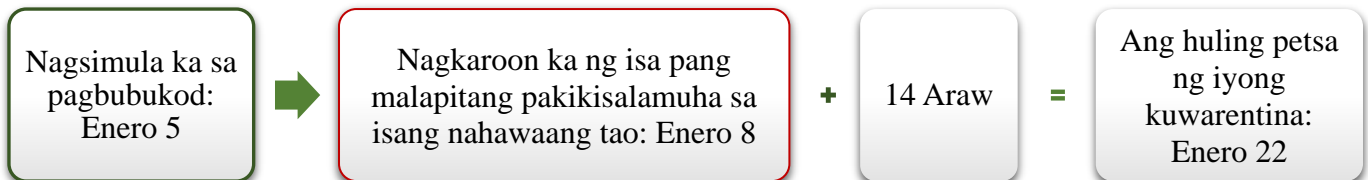




Mga Tagubilin sa Kuwarentina sa Tahanan para sa mga Malapitang Nakasalamuha sa COVID-19

Kung ikaw ay nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha (tingnan ang [depinisyon](#) sa pahina 1) sa tao na iyon sa anumang punto, ang 14-na-araw na kuwarentina ay magsisimulang muli mula sa huling araw na nagkaroon ka ng malapitang pakikisalamuha.

Halimbawa:



B. Kung hindi mo maiiwasan ang malapitang pakikisalamuha (tingnan ang [depinisyon](#) sa pahina 1), ang huling araw ng iyong kuwarentina ay 14 na araw mula sa petsa na ang nahawaang tao ay sinabihan na sila ay "pinapayagang" ihinto ang kanilang pagbubukod.

Halimbawa:



III. NAKATANGGAP KA NG ISANG UTOS NG KUWARENTINA NGUNIT HINDI MO ALAM KUNG KAILAN KA NALANTAD

A. Ang huling araw ng iyong kuwarentina ay 14 na araw mula sa petsa ng pagpapalabas ng Utos.

Halimbawa:



Karagdagang Impormasyon

- Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, bisitahin ang website ng Pamublikong Kalusugan sa ph.lacounty.gov/media/Coronavirus o tumawag sa 2-1-1 (kung saan magagamit ng 24/7).
- Mangyaring tawagan ang iyong doktor para sa anumang mga katanungan na may kaugnayan sa iyong kalusugan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng isang doktor, tumawag sa 2-1-1.