# Mga Tagubilin sa Paghihiwalay sa Loob ng Tahanan para sa mga Taong Nakumpirma na may Coronavirus-2019 (COVID-19) na Impeksyon

Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa mga taong nakumpirma sa laboratoryo na may COVID-19. Kasama rin dito ang impormasyon para sa kanilang mga pamilya o mga tagapagbigay ng pangangalaga.

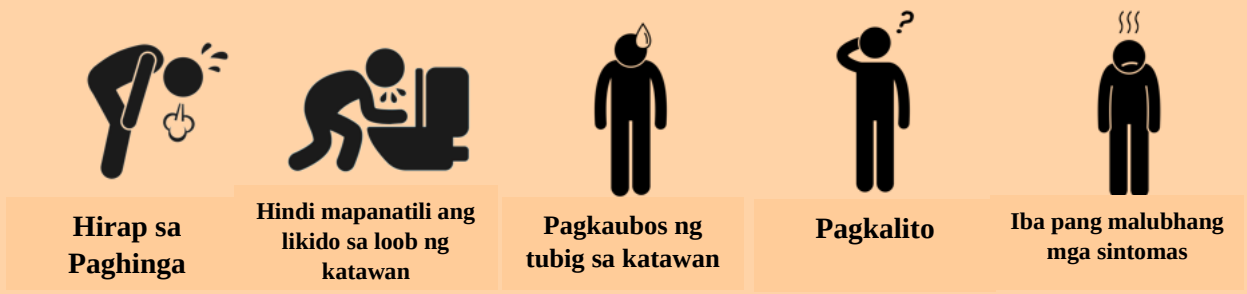
## Pangangalaga sa Loob ng Tahanan

Walang partikular na paggamot para sa virus na nagsasanhi ng COVID-19. Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin para makatulong sa iyo na gumaling:

- Magpahinga
- Uminom ng maraming tubig
- Uminom ng acetaminophen (Tylenol®) para mapababa ang lagnat at pananakit.
- Tandaan na ang mga bata na wala pang 2 taon ay hindi dapat bigyan ng anumang walang reseta na gamot sa sipon na hindi muna nakikipag-usap sa isang doktor.
- Tandaan na ang mga gamot na ito ay hindi "ginagamot" ang karamdaman at hindi pumipigil sa iyo mula sa pagpapakalat ng mga mikrobyo..

## Paghingi ng Medikal na Pangangalaga

Humingi ng agarang pangangalagang medikal kung lumala ang iyong mga sintomas, lalo na kung ikaw ay may mas mataas na panganib ng malubhang sakit. Kasama dito ang mga taong 65 taong gulang at mas matanda, nagdadalang-tao o may problema sa kalusugan tulad ng isang sakit na talamak o isang mahinang sistema ng imyunidad. Inirerekumenda na ikaw ay humingi ng medikal na pangangalaga para sa malubhang mga sintomas, tulad ng:




Ang mga taong may potensyal na nagsasapanganib-sa-buhay na mga sintomas ay dapat tumawag sa 911. Sabihin sa dispatser na ikaw ay maaaring mayroong COVID-19. Kung maaari, magsuot ng isang maskara o takip sa mukha bago dumating ang pang-emerhensiya na medikal na mga serbisyo.

Kung hindi ito pangmadalian, tumawag muna bago pumunta sa iyong doktor, maaaring ikaw ay makatanggap ng payo sa pamamagitan ng telepono. Kung ikaw ay bumisita sa isang pangangalagang pangkalusugan na pasilidad, magsuot ng isang maskara o takip sa mukha bago

pumasok para maprotektahan ang ibang mga tao mula sa pagkahawa sa impeksyon na mula sa iyo.

Ang COVID-19 ay maaaring nakaka-stress sa mga tao, bumisita sa publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ para matutunan kung paano mapangalagaan ang iyong mental na kalusugan at masuportahan ang iyong mga mahal sa buhay. Kung kailangan mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong mental na kalusugan, tawagan ang iyong doktor o ang 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng Los Angeles County sa (800) 854-7771.

## PAGPROTEKTA SA IBANG MGA TAO

**Sundin ang mga hakbang sa ibaba para tumulong na maiwasan ang sakit mula sa pagkalat sa mga tao sa iyong tahanan at iyong komunidad.**

### Manatili sa bahay, maliban kung humihingi ng medikal na pangangalaga.

- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Manatili sa bahay ng hindi bababa sa 7 araw na ang lumipas pagkatapos na iyong mga sintomas ay unang lumitaw AT hindi bababa sa 3 araw pagkatapos na ikaw ay gumaling. Ang paggaling ay nangangahulugan na nawala na ang iyong lagnat ng 72 oras na hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat at ang iyong mga sintomas sa palahingahan (hal., ubo, pangangapos ng hininga) ay bumuti.
- Kung kailangan mong umalis sa bahay habang ikaw ay may sakit, huwag sumakay sa pampublikong transportasyon. Gumamit ng isang personal na sasakyan kung maaari. Kung hindi mo kayang magmaneho, panatilihin ang layo hangga't maaari sa pagitan mo at ng nagmamaneho, iwanang bukas ang mga bintana at magsuot ng isang maskara o takip sa mukha kung maaari.
- Kung wala ibang maaaring tumulong sa iyo, kung maaari, gumawa ng paraan na ang pagkain at iba pang mga pangangailangan ay iiwan sa iyong pintuan. Kung kailangan mong makipagtagpo sa isang tao sa iyong pintuan, magsuot ng maskara o takip sa mukha.

### Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang mga tao sa iyong tahanan

- Manatili sa isang partikular na silid at malayo mula sa ibang mga tao sa iyong tahanan hangga't maaari. Napakahalaga na lumayo mula sa mga tao na may mas mataas na panganib ng malubhang sakit. Isaalang-alang ang alternatibong paninirahan na kaayusan para sa kanila kung maaari.
- Gumamit ng hiwalay na banyo. Kung hindi ito maaari, linisin ang banyo pagkatapos na gamitin (tingnan sa ibaba).
- Subukang manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao.
- Buksan ang mga bintana o gumamit ng bentilador o aircon sa mga may kahating mga lugar sa tahanan, kung maaari, para matiyak ang magandang daloy ng hangin.
- Huwag tumanggap ng mga bisita at limitahan ang bilang ng mga tao sa loob ng iyong tahanan.
- Huwag hawakan ang mga alagang hayop o ibang mga hayop habang ikaw ay may sakit.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa ibang mga tao habang ikaw ay may sakit.

- Huwag mag-alaga ng mga bata kung maaari.

### Magsuot ng facemask kapag ikaw ay may kasamang ibang mga tao

Dapat kang magsuot ng facemask kapag may kasamang ibang mga tao (hal., nasa iisang silid kayo o sasakyan) o sa mga alagang hayop at bago ka pumasok sa isang ospital o tanggapan ng isang doktor. Kung hindi ka maaaring magsuot ng isang facemask (halimbawa, dahil nagdudulot ito ng problema sa paghinga), ang mga taong kasama mong naninirahan ay hindi dapat nasa loob ng parehong kuwarto kung nasaan ka. Kung kailangan nilang pumasok sa iyong silid, dapat silang magsuot ng isang facemask. Matapos umalis sa iyong silid, dapat nilang linisin agad ang kanilang mga kamay, pagkatapos ay tanggalin at itapon ang kanilang facemask, at hugasan uli ang kanilang mga kamay.

### Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahin

Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang isang tisyu kapag ikaw ay umubo o bumahin. Itapon ang mga ginamit na tisyu sa may plastik na basurahan; agad na hugasan ang iyong mga kamay.

### Iwasan ang paghihiraman ng personal na pambahay na mga gamit

Huwag ipahiram ang mga pinggan, mga basong pang-inum, mga tasa, mga kagamitan sa pagkain, mga tuwalya o kobre kama sa ibang mga tao o sa mga alagang hayop sa iyong tahanan. Hugasan ang mga ito nang mabuti gamit ang sabon at tubig pagkatapos gamitin.

### Linisin ang iyong mga kamay nang madalas

Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas at maigi, lalo na pagkatapos na suminga, umubo, o bumahin; pumunta sa banyo; at bago kumain o maghanda ng pagkain. Gumamit ng sabon at tubig at maghugas nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung hindi kaagad makakagamit ng sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay gamit ang isang sanitiser ng kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol, na natatakpan ang lahat ng mga ibabaw ng iyong mga kamay at kuskusin ang mga ito na magkasama hanggang matuyo ang mga ito. Gumamit ng sabon at tubig kung ang iyong mga kamay ay malinaw na marumi.

### Linisin at disimpektahin ang lahat ng "madalas-hawakan" na mga ibabaw araw-araw

Kasama sa madalas na hawakan na mga ibabaw ay ang mga patungan, mga lamesa, mga hawakan ng pinto, mga kagamitan sa banyo, mga palikuran, mga telepono, mga keyboard, mga tablet, at mga lamesa sa tabi ng higaan. Ganundin, linisin at disimpektahin ang alinmang mga ibabaw na maaaring may likido na mula sa katawan sa mga ito. Gumamit ng mga pang-spray o mga pamunas na panlinis at pandisimpekta sa sambahayan, alinsunod sa nakatatak na mga tagubilin sa produkto. Tingnan ang mga tagubilin sa paglilinis sa *Pag-iwas sa pagkalat ng sakit sa palahingahan sa tahanan* sa website ng Public Health.

## IMPORMASYON PARA SA MALAPIT MONG NAKASALAMUHA

### Quarantine

Ang mga tao sa iyong bahay, ang iyong matalik na mga kapares, at mga tagapagbigay ng pangangalaga pati na rin ang mga taong nasa loob ng iyong 6 na talampakan nang higit sa 10 minuto habang ikaw ay mayroong mga sintomas, ay itinuturing na "malapit na

nakasalamuha". Dahil ang malapit na mga nakasalamuha na ito ay nalantad, posible na mahawaan sila ng COVID-19. Dapat silang mag-self-quarantine kahit na maayos ang kanilang pakiramdam dahil maaaring tumagal ng 2- 14 na araw para makita nila ang mga sintomas. Tingnan ang *Gabay para sa quarantine sa tahanan para sa mga nalantad sa COVID-19* .

## Pag-iingat para sa mga malapit na nakasalamuha

Inirerekomenda na ang bawat isa ay mananatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iyo habang ikaw ay nasa ilalim ng paghihiwalay sa loob ng tahanan. Kung hindi maaari, ang sinumang patuloy na malapit na makisalamuha sa iyo ay kailangang pahabain ang kanilang panahon ng quarantine sa 14 na araw mula sa huling oras na sila ay nagkaroon ng malapit na pakikisalamuha sa iyo.

Ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga at mga nakakasalamuha sa sambahayan ay dapat magsuot ng isang patapon (disposable) na facemask at mga guwantes kung lilinisin nila ang iyong silid o banyo o magkaroon ng kontak sa iyong mga likido sa katawan, at / o mga sekresyon (tulad ng pawis, laway, dura, sipon, suka, ihi, o pagtatae). Dapat nilang tanggalin at itapon muna ang kanilang mga guwantes, linisin ang kanilang mga kamay, pagkatapos ay alisin at itapon ang kanilang facemask, at linisin muli ang kanilang mga kamay.

## Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga karagdagang katanungan?

Bisitahin ang website ng Public Health www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ para sa karagdagang impormasyon tungkol sa coronavirus. Mangyaring tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan para sa anumang mga katanungan na may kaugnayan sa iyong kalusugan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng pangangalagang medikal o mga serbisyo sa mental na kalusugan, tawagan ang linya ng Impormasyon ng Los Angeles County sa 2-1-1 na magagamit ng 24/7.