

Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay para sa mga Taong may COVID-19 na Impeksyon

Para makita ang dokumentong ito sa iba't ibang wika at sa web format, bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidisolation

BUOD

Sa Los Angeles County, kung may COVID-19 ka*, ikaw ay inaatasan na:

- 1 **Ibukod ang iyong sarili**, at
- 2 **Sabihan ang iyong [mga malapitang nakasalamuha](#) na dapat silang mag-quarantine** kung mayroon kang positibong dayagnosting pagsusuri sa virus
- 3 **Sundin ang [Utos sa Pagbubukod ng Opisyal ng Kalusugan](#)** kasama ang mga hakbang sa ibaba

*Ikaw ay itinuturing na may COVID-19, kung ikaw ay may positibong dayagnosting pagsusuri sa virus (swab o laway) para sa COVID-19 at/o sa palagay ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) na mayroon kang COVID-19.

Tandaan: Kung kamakailan ay nagkaroon ka ng COVID-19 (sa loob ng nakaraang 90 araw) at may bago ka ng positibong dayagnostikong pagsusuri para sa COVID-19 ngunit wala kang mga sintomas, makipag-usap sa iyong doktor para malaman kung may COVID-19 ka muli.

Mangyaring tulungan kaming pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagsagot kung makakakuha ka ng tawag mula sa "LA Public Health" o **1-833-641-0305** (tingnan ang [Contact Tracing](#)). Kung nasuri kang positibo ngunit hindi pa nakakatanggap ng tawag, mangyaring tawagan ang 1-833-540-0473 mula 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi, 7 araw sa isang linggo.



Magbukod: Manatili sa bahay

Dapat kang manatili sa bahay at ihiwalay ang sarili mo sa ibang mga tao hanggang matapos ang panahon para sa pagbubukod sa bahay.

- [Lumayo](#) mula sa mga miyembro ng sambahayan.
- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Kung dapat kang umalis ng bahay para kumuha ng kinakailangan na pangangalagang medikal (essential medical care), ipagmaneho ang sarili, kung maaari. Kung hindi mo maipagmamaneho ang sarili, magpanatali ng malaking distansya hangga't maaari sa pagitan mo at ng drayber at ibang mga tao (hal. umupo sa likurang upuan), hayaang nakababa ang mga bintana, at magsuot ng maskara (mask), kung maaari. Kung wala kang maskara, magsuot ng isang telang pantakip ng mukha (tingnan sa [ibaba](#)).
- Kung may taong mula sa labas ng iyong sambahayan na namimili para sa iyo, sabihan silang iwanan ang pagkain at iba pang mga suplay sa iyong pintuan, kung maaari. Kunin ito pagkatapos umalis ng tao. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng libreng mga serbisyo ng paghahatid, mga serbisyong panlipunan, mga kinakailangang bagay tulad ng mga pagkain at gamot, tawagan ang 2-1-1

o bisitahin ang mapagkukunan na webpage ng Pampublikong Kalusugan
ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm.

Trabaho at paaralan

- Kung nagtatrabaho o nag-aaral ka sa isang kapaligiran kung saan ay maaaring makakuha ka ng COVID-19 o maipasa ito sa ibang mga tao, mangyaring sabihan ang iyong lugar ng trabaho o paaralan nang sa gayon ay mapayuhan ang ibang tao na magpasuri at/o mag-quarantine kung kinakailangan.
- Ang impormasyon tungkol sa Seguro sa Kapansanan, Kawalan ng Trabaho at Bayad na Bakasyong Pampamilya para sa mga taong hindi magawang magtrabaho dahil sila, o isang miyembro ng pamilya, ay kailangan na ibukod o i-quarantine ay magagamit sa [Kagawaran sa Pagsusulong ng Empleyo ng California](#).
- Para sa higit pang impormasyon sa mga isyu sa trabaho na may kaugnayan sa COVID-19, kabilang ang mga benepisyo ng empleyado, proteksyon para sa mga manggagawa, at mga mapagkukunan, tingnan ang [Mga Madalas na Katanungan sa Mga Karapatan ng Manggagawa](#)
- Hindi mo kailangan ng isang negatibong pagsusuri o isang sulat mula sa Pampublikong Kalusugan (Public Health) para bumalik sa trabaho o paaralan.

Kailan Magtatapos Ang Aking Pagbubukod Sa Bahay?

Kung nagkaroon ka ng mga sintomas at nasuring positibo para sa COVID-19 o kung iniisip* ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na may COVID-19 ka, dapat kang manatili sa bahay hanggang:

- Hindi bababa sa 10 araw** ang nakalipas mula ng unang nagsimula ang iyong mga sintomas **at**
- Wala ka ng lagnat sa hindi bababa sa 24 na oras (nang hindi gumagamit ng gamot na nakapagpapababa ng mga lagnat) **at**
- Bumuti na ang iyong mga sintomas

Kung nagpositibo ka para sa COVID-19 ngunit hindi kailanman nagkaroon ng anumang mga sintomas:

- Dapat kang manatili sa bahay nang 10 araw pagkatapos kunan ang iyong pagsusuri (test), **ngunit**
- Kung ikaw ay magkakaroon ng mga sintomas, kailangan mong sundin ang mga tagubilin sa itaas

*Kung sa palagay ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na ang mga sintomas mo ay dahil sa COVID-19, ngunit muling tinasa ang iyong dayagnosis at ipinagtibay na hindi ka nahawaan, maaari ka ng tumigil sa pagbubukod sa oras na lumipas na ang 24 na oras mula ng mawala ang iyong lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na nakapagpapababa ng lagnat. Gayunpaman, kung ikaw ay sumasailalim sa mga utos ng pag-quarantine (dahil isa kang malapitang nakasalamuha ng isang taong may COVID-19) dapat kang manatiling naka-quarantine sa 14 na araw mula sa iyong huling pakikisalamuha sa taong yon.

*Kung mayroon kang isang [kondisyon](#) na lubhang nakapagpapahina sa iyong katawan, maaaring kailanganin mong manatili sa tahanan nang mas matagal sa 10 araw. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) para sa higit pang impormasyon.

Ano ang gagawin pag natapos na ang pagbubukod sa bahay

- Kapag ang [iyong pagbubukod sa bahay ay nagtapos na](#) (tingnan ang kahon sa itaas) maaari ka ng bumalik sa iyong mga karaniwang aktibida, kabilang ang pagbabalik sa personal na trabaho at/o paaralan.
- Patuloy na magsanay ng pisikal na pagdistansya (lumayo ng 6 na talampakan mula sa ibang tao) at magsuot ng pantakip ng mukha kapag ikaw ay nasa pampublikong kapaligiran kung saan may ibang mga tao.



PAG-QUARANTINE: Sabihan ang iyong mga malapitang nakasalamuha na kailangan nilang mag-quarantine

Sabihan ang iyong mga malapitang nakasalamuha na kailangan nilang mag-quarantine.

Kung ikaw ay may positibong dayagnostikong (viral) resulta ng pagsusuri para sa COVID-19, dapat mong abisuhan ang iyong mga malapitang nakasalamuha na sila ay maaaring nahawaan at kailangan na mag-quarantine nang 14 na araw pagkatapos ng kanilang huling pakikisalamuha/kontak sa iyo. Bigyan sila ng [mga tagubilin sa pag-quarantine sa bahay](#). Magagamit ang mga ito sa maraming wika sa ph.lacounty.gov/covidquarantine. Dapat na mag-quarantine ang iyong mga malapitang nakasalamuha kahit na maganda ang kanilang pakiramdam.

Kahulugan ng isang Malapitang Nakasalamuha

Ang isang "malapitang nakasalamuha" ay sinuman sa mga sumusunod na tao na nalantad sa iyo noong ikaw ay nakakahawa*:

- a. Sinumang tao na nasa loob ng 6 na talampakan sa iyo sa kabuuang 15 minuto o higit pa sa 24 na oras na panahon
- b. Sinumang tao na nagkaroon ng hindi protektadong pakikisalamuha/kontak sa iyong mga likido at/o mga sekresyon. Halimbawa, naubuhan o nabahingan mo sila, nagbahagi ka sa mga kubyertos (mga kutsara't tinidor), sa isang tasa, o ng laway sa kanila, o nag-alaga sila sa iyo nang hindi nagsusuot ng naaangkop na pamprotektang kagamitan.

*Itinuturing ka na nakakahawa (maaari mong maikalat ang COVID-19 sa ibang mga tao) mula 2 araw bago unang lumabas ang iyong mga sintomas hanggang sa matapos ang iyong pagbubukod sa bahay. Kung positibo kang nasuri para sa COVID-19 ngunit kailanman ay hindi nagkaroon ng anumang mga sintomas, ikaw ay itinuturing na nakakahawa 2 araw bago kinunan ang iyong pagsusuri (test) hanggang sa 10 araw pagkatapos ng iyong pagsusuri.



ALAGAAN ANG IYONG KALUSUGAN

Para sa impormasyon sa pangangalaga para sa mga batang may mga sintomas ng COVID-19, tingnan ang [Gabay sa Pangangalaga sa mga Batang may Sintomas ng COVID-19](#).

Pangangalaga sa Bahay

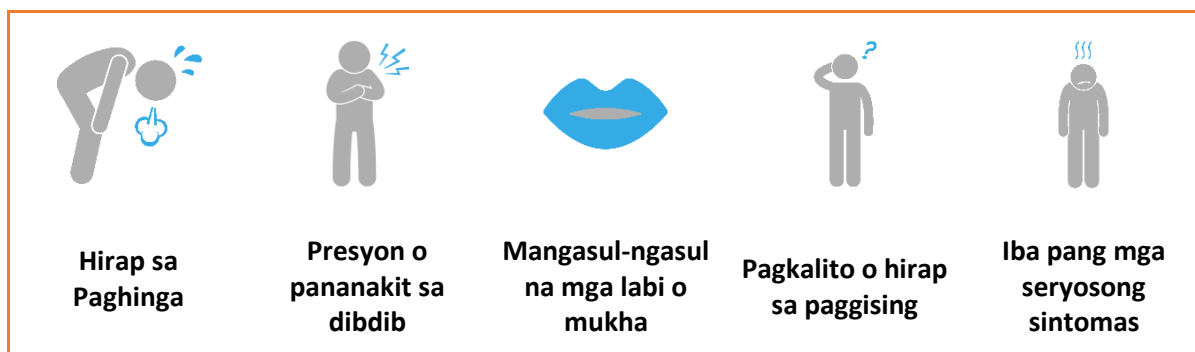
Ang karamihan sa mga taong may COVID-19 ay may banayad na sakit at maaaring gumaling sa bahay. Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin para matulungan kang gumaling:

- Magpahinga at uminon ng maraming likido (tubig)
- Uminom ng gamot na hindi kailangan ng reseta (over-the-counter medicine) tulad ng acetaminophen (Tylenol®) para mabawasan ang lagnat at sakit. Tandaan na ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat bigyan ng anumang mga gamot na walang reseta nang hindi muna nakikipag-usap sa isang doktor.

Paghahanap ng Pangangalagang Medikal

Panatilihin ang pakikipag-ugnay sa iyong doktor at maghanap ng pangangalagang medikal kung lumala ang iyong mga sintomas. Kung ang edad mo ay 65 taong gulang o mas matanda pa o may isang [natatagong medikal na kondisyon](#), lalong mahalaga na tawagan ang iyong doktor dahil maaari kang nasa mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit.

Tawagan ang 911 kung may mga palatandaan ng babalang pang-emerhensya (emergency warning signs)



Ang mga taong may mga palatandaan ng babalang pang-emerhensya (emergency warning signs) ay dapat na tumawag sa 911. Kung hindi ito madalian, tawagan ang iyong doktor bago bumisita. Maaaring makakuha ka ng payo sa pamamagitan ng telepono.

Pagharap sa Stress

Ang COVID-19 at pagbubukod ng sarili ay nakakaistress para sa mga tao. Bisitahin ang [COVID-19 webpage](#) ng Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) at ang 211LA webpage 211la.org/resources/subcategory/mental-health para sa mga lokal na mapagkukunan para tugunan ang kalusugang pangkaisipan (mental health) at mga pangangailangan at alalahanin sa pagkamabuti. Bilang karagdagan, ang gabay at mapagkukunan, kabilang ang impormasyon sa crisis hotlines, ay magagamit rin sa CDC webpage [Pagkaya sa Stress](#).

Ang mga residente ng LA County ay may libreng akses sa [Headspace Plus](#). Ito ay isang koleksyon ng mga mapagkukunan sa pagkaalala at meditasyon sa Ingles at Espanyol, pati na rin ang mga ehersisyo sa paggalaw at pagtulog para makatulong pangasiwaan ang stress, takot, at pagkabalisa na nauugnay sa COVID-19.

Kung kailangan mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan (mental health), makipag-ugnayan/kontakin ang iyong doktor o ang Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County Sentro ng Pag-access 24/7 Helpline sa 1-800-854-7771. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng pangangalagang pangkalusugan, tawagan ang Los Angeles County Linya ng Impormasyon sa 2-1-1. Matatawagan ang numerong ito 24/7.



PROTEKTAHAN ANG IBANG MGA TAO

Sundin ang mga hakbang sa ibaba upang tumulong pigilan ang pagkakahawa ng sakit sa ibang mga tao sa iyong bahay at sa iyong komunidad.

Ihiwalay ang sarili mo mula sa ibang mga tao sa iyong bahay

- Kung kailangan na ikaw ay nasa parehong silid tulad ng ibang mga tao, iayos ito nang sa gayon ay mananatili kang 6 na talampakan ang layo kung maaari. Mahalagang lumayo sa mga taong nasa mas [mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit](#).
- Gumamit ng isang hiwalay na banyo. Kung hindi ito maaari, disimpektahin ang banyo pagkatapos gamitin (tingnan ang impormasyon sa paglilinis sa [ibaba](#)).
- Buksan ang mga bintana o gumamit ng bentilador o isang aircon sa mga napagsasaluhang espasyo sa bahay.
- Huwag pahintulutan ang mga hindi kinakailangang bisita.
- Huwag mag-asikaso ng mga alagang hayop o iba pang mga hayop.

Ang sinuman na patuloy na malapitang nakikisalamuha sa iyo ay kakailanganin na manatiling naka-quarantine nang mas matagal (tingnan ang [mga tagubilin sa pag-quarantine sa bahay](#)).

Magsuot ng isang maskara sa mukha (facemask) o telang pantakip ng mukha (cloth face cover) kapag nasa paligid ng ibang mga tao

- Magsuot ng isang patapong (disposable) maskara sa mukha kapag nasa paligid ng ibang mga tao. Kung wala kang maskara sa mukha, magsuot ng isang telang pantakip ng mukha. Huwag gamitin ang alinman sa mga ito kapag hirap ka sa paghinga, o hindi nagagawang tanggalin ito nang walang tulong, o sinabihan ka ng isang medikal na tagapagbigay (medical provider) na huwag magsuot nito.
- Kung hindi mo magawang magsuot ng isang maskara sa mukha o pantakip ng mukha, samakatuwid ang mga tao na kasama mong naninirahan ay dapat na umiwas na makasama ka sa parehong silid. Kung dapat silang pumasok sa silid na kinaroroonan mo, dapat silang magsuot ng maskara sa mukha (o kung wala sila nito, isang telang pantakip ng mukha). Pagkatapos na lisanin ang silid, dapat agad silang maglinis ng kanilang mga kamay, pagkatapos ay tanggalin at itapon ang kanilang maskara sa mukha, at muling linisin ang kanilang mga kamay.
- *Gamitin sa mga bata ang mga maskara (masks) at pantakip ng mukha nang may pag-iingat.* Ang mga sanggol at mga bata na wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat magsuot ng mga pantakip ng mukha. Ang mga nasa pagitan ng 2 at 8 taong gulang ay dapat na gumamit nito na may pangangasiwa ng adulto para matiyak na ang bata ay ligtas na nakakahinga at iwasan ang pagkabulun o pagkasakal.

- Tingnan ang [Gabay para sa mga Telang Pantakip ng Mukha](#) para sa higit pang impormasyon.

Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing

- Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing. Itapon ang mga ginamit na tisyu sa isang basurahan na may sapin pagkatapos ng bawat paggamit. Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer pagkatapos mong umubo o bumahing.

Iwasan ang pamamahagi/pagsasalo-salo ng mga pagkain o mga personal na gamit pambahay

- Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa ibang mga tao.
- Huwag maghiraman/magsalo-salo ng mga plato, iniinumang baso, tasa, kubyertos, tuwalya, o kumot sa ibang mga tao o alagang hayop sa inyong bahay.
- Siguruhin na hugasan ang iyong mga plato, iniinumang baso, at mga kubyertos gamit ang sabon at tubig pagkatapos ng bawat paggamit.

Linisin nang madalas ang iyong mga kamay

- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay, lalo na pagkatapos suminga, umubo, o bumahing; pagkatapos pumunta sa banyo; bago kumain o maghanda ng pagkain; at pagkatapos na hawakan ang iyong masakara o pantakip ng mukha. Gumamit ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Kung walang magagamit na sabon at tubig, hugasan ang iyong mga kamay gamit ang isang hand sanitizer na naglalaman nang hindi bababa sa 60% alkohol. Sakupin ang lahat ng ibabaw ng iyong mga kamay at kuskusin nang magkasama ang mga kamay nang 30 segundo hanggang sa sila ay matuyo sa pakiramdam. Gumamit ng sabon at tubig kung kitang-kita na madumi ang iyong mga kamay.

Linisin at disimpektahin ang lahat ng “madalas na mahawakang” ibabaw sa araw-araw

- Linisin at disimpektahin ang lahat ng mga ibabaw na madalas mahawakan hal. mga counter, mga tuktok ng mesa, hawakan ng pinto, kagamitan sa banyo, inidoro, telepono, keyboard, tablet, at mesa sa tabing-kama.
- Linisin at disimpektahin ang anumang mga ibabaw na maaaring may mga likido ng katawan (body fluids).
- Gumamit ng mga spray o pamunas na panlinis ng bahay at pandisimpekta. Siguruhin na sundin ang mga tagubilin sa tatak ng produkto.
- Kung ang mga nakasalamuhang tagapag-alaga (caregivers) at miyembro ng sambahayan ay naglilinis o magkakaroon ng kontak sa iyong mga likido o mga sekresyon (tulad ng pawis, laway, dura, sipon, suka, ihi, o pagtatae), dapat silang magsuot ng patapong maskara sa mukha at mga guwantes. Pagkatapos maglinis, dapat nilang tanggalin at itapon muna ang kanilang mga guwantes, linisin ang kanilang mga kamay, pagkatapos ay tanggalin at itapon ang kanilang maskara sa mukha, at linisin muli ang kanilang mga kamay.

Tingnan ang mga tagubilin sa paglilinis sa [Pagpigil sa pagkalat ng sakit sa palahingahan sa bahay](#) at [Madalas na mga Katanungan \(FAQs\) para sa mga Tagapag-alaga \(Caregivers\)](#).



MAKIPAG-USAP SA PAMPUBLIKONG KALUSUGAN – Contact Tracing

Ang contact tracing ay isang simple, kumpidensyal na proseso na ginagamit para pabagalin ang pagkalat ng COVID-19.

- Kung ikaw ay positibong nasuri para sa COVID-19, makakatanggap ka ng tawag mula sa isang espesyalista sa pampublikong kalusugan. Mangyaring gawin ang iyong bahagi sa pagtanggap ng tawag

at pagsagot sa mga ilang katanungan tungkol sa mga lugar na pinuntahan mo at mga taong nakasama mo habang ikaw ay nakakahawa.

- Ang mga tao na iyong sasabihin sa espesyalista ay kokontakin at sasabihin na manatili sa bahay upang makatulong na iwasan na magkasakit ang ibang mga tao. Hindi sasabihin sa kanila ang iyong pangalan o impormasyon ng kontak. Sasagutin rin ng espesyalista ang anumang mga katanungan na mayroon ka at magbabahagi tungkol sa mga serbisyo.

Kung ikaw ay positibong nasuri ngunit hindi pa nakakatanggap ng tawag, mangyaring tawagan ang **1-833-540-0473** mula 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi, 7 araw sa isang linggo.

- Para matutunan ang higit pa tungkol sa contact tracing, iklik [dito](#).



HIGIT PANG IMPORMASYON

- Para sa higit pang impormasyon sa COVID-19 at para makita ang mga binanggit na mapagkukunan sa itaas sa maraming mga wika, bisitahin ang ph.lacounty.gov/media/coronavirus/.
- Para sa tulong sa paghahanap ng libreng mga serbisyo sa paghahatid, mga serbisyong panlipunan, mga kinakailangang mga bagay tulad ng mga pagkain at gamot, bisitahin ang ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm o tawagan ang 2-1-1 (na magagamit 24/7).
- Mangyaring tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) para sa anumang mga katanungan na may kaugnayan sa iyong kalusugan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng isang pangangalagang pangkalusugan, tawagan ang 2-1-1.