# Instruksiyon sa Pagbubukod sa Bahay para sa mga Taong Nahawahan ng Coronavirus-2019 (COVID-19)

Ang sumusunod na mga instruksiyon ay para sa mga tao na mayroong COVID-19. Kabilang din dito ang impormasyon para sa kanilang mga pamilya o tagapag-alaga

## Pangangalaga sa Bahay

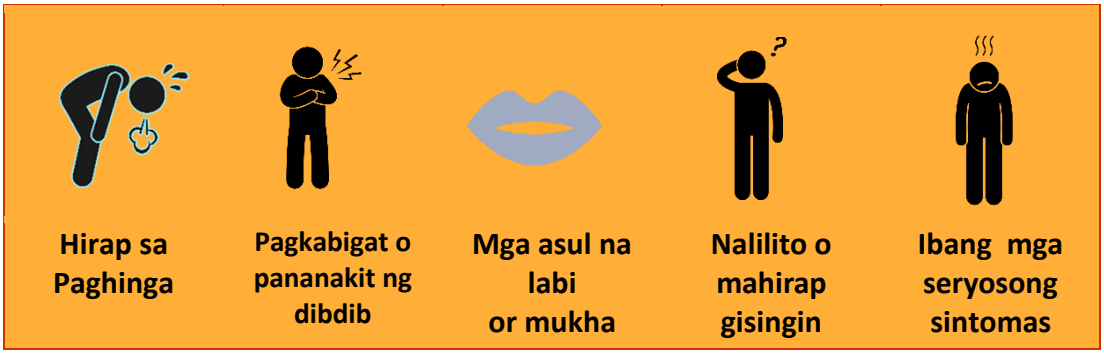
Walang partikular na paggagamot para sa virus na nagiging dahilan ng COVID-19. Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin upang makatulong na maging mabuti ang iyong pakiramdam:

- Magpahinga
- Uminom ng maraming likido
- Uminom ng acetaminophen (Tylenol®) upang mabawasan ang lagnat at sakit ng katawan.
- Tandaan na ang mga batang mas mababa ang edad sa 2 ay hindi dapat binibigyan ng alinmang over the counter na gamot sa sipon na hindi muna kinakausap ang doctor.
- Tandaan na ang mga gamot na ito ay hindi " ginagamot " ang karamdaman at hindi nakakapigil sa pagkalat ng mga mikrobyo galing sa iyo.

## Paghahanap ng Medikal na Pangangalaga

Maghanap ng agarang medikal na pangangalaga kung ang iyong sintomas ay lumalala, lalo na kung ikaw ay nasa mas mapanganib na seryosong pagkakasakit. Kabilang dito ang mga taong may edad 65 at mas matanda, buntis o may problema sa kalusugan tulad ng kronikong pagkakasakit o isang mahinang sistema ng imyunidad.

## Tumawag sa 911 kung may mga babalang senyales ng emergency




Ang mga taong may buwis-buhay na sintomas ay dapat tumawag sa 911. Sabihin mo sa isinugong tauhan na ikaw ay may COVID-19. Kung hindi madalian, tumawag nang maaga bago bumisita sa iyong doctor, maaaring mabigyan ka ng payo sa pamamagitan ng telepono.

Ang COVID-19 ay maaaring nakaka-stress sa mga tao, bisitahin ang publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ upang matutunan kung paano alagaan ang iyong pangkaisipang kalusugan at suportahan ang iyong mga mahal sa buhay. Kung kailangan mong may makausap tungkol sa iyong pangkaisipang kalusugan, makipag-ugnayan sa iyong doctor o sa Access Center 24/7 Helpline ng Kagawaran ng Pangkaisipang Kalusugan ng Los Angeles County sa (800) 854-7771. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng pangangalaga ng kalusugan, tumawag sa linya ng Impormasyon 2-1-1 ng Los Angeles County, na maaari ding tawagan 24/7.

## PAGPROTEKTA SA IBA

**Sundin ang mga hakbang sa ibaba upang makatulong sa pag-iwas ng pagkalat ng sakit sa mga tao sa iyong bahay at sa iyong komunidad.**

### Manatili sa bahay maliban sa pagkuha ng medikal na pangangalaga

- Huwag pumasok sa trabaho, eskwelahan o sa mga pampublikong lugar.
- Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 7 araw matapos na unang lumabas ang iyong mga sintomas AT hindi bababa sa 3 araw matapos na ikaw ay gumaling.Ang ibig sabihin ng paggaling ay ang iyong lagnat ay nawala sa 72 oras na hindi gumamit ng gamot na nagpababa ng lagnat at ang mga sintomas ng iyong palahingahan ( hal. ubo, kagipitan sa paghinga) ay gumagaling.
- Kung kailangan mong umalis ng bahay habang may sakit, huwag kang gumamit ng pampublikong transportasyon. Gumamit ka ng personal na sasakyan kung posible.Kung hindi mo maipagmamaneho ang sarili mo, panatilihin ang malayong distansiya sa pag-itan mo at ng tagapagmaneho, panatilihing bukas ang bintana at magsuot ng mask kung posible. Kung wala kang mask, magsuot ng telang pantakip ng mukha (tingnan sa ibaba).
- Kung walang makakatulong sa iyo, kung posible, makipagkasundo para sa pagkain at ibang mga pangangailangan na iwanan sa iyong pintuan.Kung kailangan mo ng tulong sa paghanap ng panlipunang serbisyo, mahahalagang mga bagay tulad ng pagkain at mga gamot tumawag sa 2-1-1.

### Ihiwalay ang iyong sarili sa ibang tao sa inyong bahay

- Manatili sa partikular na silid at malayo mula sa ibang mga tao sa inyong tahanan hangga't maaari. Partikular na mahalaga na manatiling malayo mula sa mga tao na nasa mas mataas na panganib ng seryosong pagkakasakit.
- Gumamit ng magkahiwalay na banyo. Kung ito ay hindi posible, linisin ang banyo pagkatapos gamitin ( tingan sa ibaba)
- Manatiling nakahiwalay sa iba nang hindi bababa sa 6 na talampakan.
- Buksan ang mga bintana o gumamit ng fan o air conditioner sa binahaging espasyo sa tahanan, kung posible para masiguro ang mabuting pagdaloy ng hangin.
- Huwag magpapunta ng mga bisita at limitahan ang bilang ng mga tao sa inyong bahay.
- Huwag hawakan ang mga alaga o ibang mga hayop.
- Huwag maghanda o magsilbi ng pagkain para sa iba.

### Magsuot ng facemask o telang pantakip ng mukha kapag kapiling mo ang ibang tao

- Dapat ay magsuot ka ng facemask kapag kapiling mo ang ibang tao (hal., pagbabahagi ng silid o sasakyan) o alagang hayop at bago ka pumasok sa ospital o sa opisina ng doctor.
- Kung wala kang mask, magsuot ng telang pantakip ng mukha. Kung hindi ka makapagsuot ng facemask o pantakip ng mukha (halimbawa , dahil nagiging dahilan ng hirap sa paghinga ), sa ngayon ang mga taong kasama mo sa bahay ay hindi mo dapat kasama sa parehong silid.Kung sila ay kailangang pumasok sa silid, dapat silang magsuot ng facemask. Matapos umalis sa iyong silid, dapat nilang linisin kaagad ang kanilang mga kamay, pagkatapos ay alisin at itapon ang kanilang facemask, at linising muli ang kanilang mga kamay.
- *Gamitin ang masks at pantakip sa mukha na may pag-iingat kasama ang mga bata* . Ang mga sanggol at batang mas mababa sa 2 ang edad ay hindi dapat magsuot ng telang pantakip ng mukha. Ang mga may edad na nasa pag-itan ng 2 at 8 ay dapat gamitin ito subalit nasa ilalim ng superbisyon ng matanda upang masiguro na ang bata ay ligtas na makakahinga at maiiwasan ang pagkahirin o hirap sa paghinga. Ang mga bata na may problema sa paghinga ay hindi dapat na magsuot ng pantakip ng mukha.
- Tingnan ang Patnubay sa Telang Pantakip ng Mukha para sa karagdagang impormasyon.

### Takpan mo ang iyong mga pag-ubo at pagbahing

Takpan mo ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu kapag ikaw ay umuubo o bumabahing. Itapon ang ginamit na tisyu sa may sapin na basurahan; kaagad na hugasan ang iyong mga kamay.

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

Huwag ibahagi ang mga plato, baso, tasa, kutsara at tinidor, tuwalya, pansapin sa kama sa ibang mga tao o alagang hayop sa iyong bahay. Hugasan ang mga ito nang husto matapos gamitin.

### Linisang madalas ang iyong mga kamay

Hugasan nang madalas at lubusan ang iyong mga kamay, lalo na pagkatapos na suminga, umubo, o bumahing, pagpunta sa banyo ; at bago kumain o paghahanda ng pagkain. Gumamit ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang magagamit na sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay gamit ang hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alcohol, babalutin ang ibabaw ng iyong mga kamay at paghahaplos pareho nang sabay hanggang maramdaman mong tuyo. Gamitin ang sabon at tubig kapag ang iyong kamay ay nakikitang madumi.

### Linisin at disinpektahan ang lahat ng "high-touch" na ibabaw araw-araw

Kabilang sa high touch na ibabaw ang mga counter, ibabaw ng lamesa, doorknob, gamit sa banyo, kubeta, telepono, keyboards, tablets, at lamesa sa tabi ng kama. Linisin at disenpektahan din ang mga ibabaw na may likido ng katawan. Gamitin ang pambahay na panlinis at disinfectant sprays o pamunas, ayon sa instruksyon ng label ng produkto. Tingnan ang instruksyon sa paglilinis sa *Pag-iwas sa pagkalat ng karamdaman ng palahingahan sa bahay sa* website ng Public Health (Pampublikong Kalusugan).

## IMPORMASYON PARA SA IYONG MALAPIT NA PAKIKISALAMUHA

### Quarantine

Siguruhin mong masabihan ang lahat ng iyong malapit na sinasalamuha na kailangan silang nasa quarantine ng 14 araw matapos ang kanilang huling pakikisalamuha sa iyo. Kabilang sa malapit na kasalamuha ay ang lahat ng kasama sa bahay, alinman sa matalik na kasalamuha, lahat ng mga indibidwal na nasa loob ng iyong 6 na talampakan sa higit 10 minuto, simula sa 48 oras bago ang nagsimula ang iyong mga sintomas hanggang sa ang panahon ng pagbubukod ay natapos. Bilang karagdagan, sinuman na nakasalamuha ang iyong likido ng katawan at/o sekresyon ( tulad ng naubuhan o nabahingan ,binahaging kutsara o tinidor o laway o pag-aalaga sa iyo na walang suot na protektadong gamit) ay kailangang ma-quarantine.Kailangan nilang i-quarantine ang kanilang mga sarili kahit na maayos ang kanilang pakiramdam dahil maaaring sa loob ng 2– 14 na mga araw nila maipapakita ang kanilang mga sintomas. Tingnan ang *Patnubay sa home quarantine sa mga taong nalantad sa COVID-19*.

### Pag-iingat para sa malapitang pakikisalamuha

Nirerekomenda na lahat ay manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iyo habang ikaw ay nakabukod sa bahay. Kung ito ay hindi posible, sinuman na patuloy na malapitang nakikisalamuha sa iyo ay kailangang habaan ang panahon ng pagka-quarantine 14 na araw mula sa kanilang huling pakikisalamuha sa iyo habang ikaw ay nasa panahon ng pagbubukod.

Ang iyong tagapag-alaga at kasalamuha sa bahay ay dapat magsuot ng naitatapong facemask at gloves kung kanilang lilinisin ang iyong silid at banyo o makikisalamuha sa likido ng iyong katawan, at/o sekresyon (tulad ng pawis, laway, dura, uhog, suka, ihi, o pagtatae). Dapat nilang alisin at itapon ang kanilang gloves sa una, linisin ang kanilang mga kamay, pagkatapos ay alisin at itapon ang kanilang facemask, at linising muli ang kanilang kamay. Tingnan ang instruksyon sa paglilinis sa *Pag-iwas sa pagkalat ng karamdaman ng palahingahan sa bahay* sa website ng Pampublikong Kalusugan.

### Ano ang dapat kong gawin kung ako ay may karagdagang mga katanungan?

Bisitahin ang website ng Pampublikong Kalusugan www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ para sa karagdagang impormasyon tungkol sa coronavirus. Pakitawagan ang iyong tagapag-alaga ng kalusugan para sa alinmang katanungan na may kaugnayan sa iyong kalusugan.