



Impormasyon para sa mga taong nalantad sa COVID-19

Inaatasan* kang mag-quarantine kung ikaw ay malapitang nakasalamuha ng isang taong may COVID-19.

Ito ay nangangahulugan na:

- Ikaw ay nasa 6 na talampakan ang layo para sa kabuuang 15 minuto o higit pa sa 24 na oras na panahon.
- Nagkaroon ka ng hindi protektadong pakikisalamuha/kontak sa kanilang mga likido ng katawan at/o inilalabas ng katawan. Halimbawa, ikaw ay naubuhan o nabahingan, nakibahagi ka sa isang inuming tasa o mga kubyertos sa pagkain, humalik ka, o nangalaga ka sa kanila na walang suot na wastong pamprotektang kagamitan.

* Kung ikaw ay nagkaroon ng COVID-19 na may positibong pagsusuri sa virus (swab o laway) sa nakaraang 90 araw, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pangangailangan na mag-quarantine. Hindi mo kailangan na mag-quarantine kung ikaw ay ganap nang nabakunahan para sa COVID-19 at walang mga sintomas. (Ganap nang nabakunahan ay nangangahulugan na 2 linggo na ang nakalipas mula sa iyong pangalawang dosis sa isang serye ng 2-dosis na bakuna o 2 linggo na ang nakalipas mula sa isahang-dosis na bakuna.)

1 Mag-quarantine nang 10 araw

Para sa 10 buong araw mula sa iyong huling pakikisalamuha/kontak sa isang taong may COVID-19, gumawa ng mga pag-iingat para protektahan ang ibang mga tao, kabilang ang:

- Manatili sa bahay maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga.
- Huwag magkaroon ng mga bisita.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang mga tao sa iyong tahanan. Kung kailangang ikaw ay nasa parehong silid katulad ng ibang mga tao:
 - Magsuot ng maskara na may maramihang patong at maayos ang pagkakakasya at isaalang-alang ang [dobleng pagmamaskara](#).
 - Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo. Mahalagang manatiling malayo mula sa mga hindi nabakunahang tao na nasa [mas mataas na panganib ng malubhang sakit](#).
 - Magbukas ng mga bintana o gumamit ng isang bentilador o aircon.
 - Madalas na maglinis ng iyong mga kamay.
- Gumamit ng hiwalay na banyo hangga't maaari. Kung hindi man, disimpektahin ang banyo pagkatapos ng bawat paggamit.

Maaari mong wakasan ang iyong pag-quarantine pagkatapos ng ika-10 Araw kung hindi ka kailanman nagkaroon ng anumang mga sintomas.

2 Magpasuri para sa COVID-19

- Para magpasuri, tawagan ang iyong doktor, sa 2-1-1, o bisitahin ang [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing). Kapag nagpasuri, magsuot ng maskara na wasto ang pagkakakasya na may maramihang patong o [dobleng maskara](#). Gumamit ng pribadong kotse hangga't maaari.
- Kung nasuri kang negatibo, kailangan mo pa ring mag-quarantine para sa buong 10 araw. Kung nasuri kang positibo, kailangan mong magbukod at sundin ang mga tagubilin sa [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://www.ph.lacounty.gov/covidisolation).

3 Subaybayan ang iyong kalusugan AT gumawa ng mga karagdagang pag-iingat nang 14 na araw

Mula sa ika-11 hanggang ika-14 na Araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa taong may COVID-19:

- **Maging napaka-ingat.** [Gumawa ng mga hakbang para protektahan ang ibang mga tao](#) (at ang iyong sarili) kabilang ang: pagsusuot ng maskara (kahit nasa bahay), pananatiling 6 na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao, at madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay. Pinakamainam ang pananatiling malayo mula sa mga tao na nasa mataas na panganib na magkasakit nang malubha mula sa COVID-19.
- **Subaybayan ang iyong kalusugan.** Kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19, makipag-ugnayan sa iyong doktor, at talakayin na magpasuri. Tawagan ang 9-1-1 o pumunta sa isang silid pang-emerhensya kung mayroon kang malubhang mga sintomas tulad ng hirap sa paghinga, pananakit o presyon sa iyong dibdib, mangasul-ngasul na labi o mukha, pakiramdam ng pagkalito, o hirap sa paggising.

4 Sundin ang ganap na mga tagubilin sa pag-quarantine

Humingi sa iyong doktor ng isang kopya, iiskan ang QR code sa ibaba, o bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://www.ph.lacounty.gov/covidquarantine).



Ang linya ng impormasyon 2-1-1 ng Los Angeles County ay magagamit 24/7 at makakatulong sa iyo na maghanap ng isang doktor, kumuha ng pagsusuri, at isaayos para iwanan sa iyong pinto ang mga pagkain at iba pang mga bagay.

Mangyaring sagutin kung makakatanggap ka ng tawag mula sa "LA Public Health" o 1-833-641-0305. Magtatanong sila ng ilang mga katanungan para tumulong pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 at makapagbabahagi rin ng impormasyon sa mga mapagkukunan at serbisyo.

