



# Buod: Mga Tagubilin ng Pagbubukod para sa mga Taong may COVID-19

Ikaw ay nadayagnos (diagnosed) na may COVID-19. Dapat mong sundin ang mga hakbang na ito para mapigilang kumalat ang sakit sa iyong pamilya, mga kaibigan, at iba pa.

## 1 Ibukod ang iyong sarili

Dapat kang manatili sa bahay hanggang:

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

\*Kung mayroon kang mahinang sistema ng imyunidad (immune system), maaaring kailanganin mong manatili sa bahay nang mas matagal pa sa 10 araw. Makiyag-usap sa iyong doktor.

Kung hindi ka pa kailanman nagkaroon ng anumang mga sintomas, dapat kang manatili sa bahay nang 10 araw pagkatapos nakunan ng positibong pagsusuri sa COVID-19. Ngunit kung ikaw ay magkakaroon ng mga sintomas, kailangan mong sundin ang mga tagubilin sa itaas.

## 2 Sundin ang mga tagubilin sa pagbubukod kabilang ang:

- Manatili sa bahay maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga
- Huwag magkaroon ng sinumang bisita
- Lumayo mula sa iba sa bahay mo. Kung dapat kayong nasa parehong silid, magsuot ng pantakip ng mukha at subukang lumayo ng hindi bababa sa 6 na talampakan, lalo na mula sa mga nasa mas mataas na panganib ng malubhang pagkakasakit
- Kung dapat kayo ay nasa isang pinagsasaluhang espasyo, buksan ang mga bintana kailanman maaari
- Gumamit ng hiwalay na banyo o disimpektahin ang isang napagsasaluhang banyo pagkatapos ng bawat gamit
- Huwag gumawa o magsilbi ng pagkain sa iba
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahin
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. O, gumamit ng sanitizer para sa kamay na may hindi bababa sa 60% alkohol
- Disimpektahin ang anumang ibabaw na maraming beses mong hinahawakan
- Kontakin ang iyong doktor kung ang mga sintomas mo ay lalala o nakapag-aalala sa iyo
- Tawagan ang 9-1-1 kung may mga palatandaan ka ng emerhensya. Kasama rito ang hirap sa paghinga, presyon o sakit sa dibdib, mangasul-ngasul na labi, pagkalito, kahirapang gumising

Sundin ang buong tagubilin sa pagbubukod. Humingi sa iyong doktor ng kopya, iiskan ang QR na kodigo (code), o bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)

Mangyaring tumulong na pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa Pamublikong Kalusugan. Kung makakatanggap ka ng tawag mula sa "LA Public Health" o 1-833-641-0305, mangyaring sagutin ang tawag. Kung makakatanggap ka ng isang Utos sa Pagbubukod ng Opisyal ng Kalusugan at hindi pa nakakakumpleto ng isang panayam sa pagkilala sa mga taong nakasalamuha (contact tracing), mangyaring tawagan ang numero na nasa Utos.



## 3 Sabihan ang iyong mga malapitang nakasalamuha na sila ay nalantad

Sabihan ang lahat ng iyong mga malapitang nakasalamuha na maaaring sila ay nahawahan at dapat na magkulong (quarantine) maliban kung sila ay hindi saklaw\* (exempt). Dapat nilang subaybayan ang kanilang kalusugan at gumawa ng mga karagdagang hakbang upang protektahan ang kanilang mga sarili nang 14 na araw pagkatapos ng huli nilang pakikisalamuha sa iyo. Dapat nilang sundin ang lahat ng mga tagubilin kahit na maganda ang kanilang pakiramdam o ganap ng nabakunahan.

Ang isang "malapitang nakasalamuha" ay sinumang tao na nalantad sa iyo habang ikaw ay nakakahawa (mula 2 araw bago ang mga sintomas mo ay unang lumabas hanggang matapos ang iyong pagbubukod sa bahay). Kasama rito ang:

- Sinuman na nasa loob ng 6 na talampakan mo sa kabuuang 15 minuto o mahigit pa sa 24 na oras na panahon.
- Sinuman na nagkaroon ng hindi protektadong kontak sa iyong mga likido at/o inilalabas ng katawan. Halimbawa, naubuhan o nabahingan mo sila, nakisalo ka ng iniinumang tasa o mga kubyertos sa pagkain, naghalikan kayo, o inalagaan ka nila nang walang suot na tamang pamprotektang kagamitan.

Ang mga malapitang nakasalamuha ay dapat na sundin ang mga tagubilin ng Pagkukulong (Quarantine) at Iba pang mga Tagubilin para sa mga Malapitang Nakasalamuha. Para makita, iiskan ang QR na kodigo (code), o bisitahin ang [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine).

\*Hindi mo kailangan na magkulong (quarantine) kung ikaw ay ganap nang nabakunahan o kamakailan ay gumaling mula sa COVID-19 hanggang ikaw ay walang mga sintomas. Subaybayan ang iyong kalusugan, magsuot ng maskara (kabilang sa bahay), at gumawa ng mga karagdagang pag-iingat

