



# Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may Coronavirus-2019 (COVID-19) na Impeksyon (Home Isolation Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection)

*Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa mga taong mayroon o malamang na magkaroon ng COVID-19.*

Ikaw ay inuutusan na mag self-isolate o ihiwalay ang sarili dahil ikaw ay nagkaroon ng positibong pagsusuri para sa COVID-19 **O** dahil pakiramdam ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na ikaw ay nagkaroon ng COVID-19 batay sa iyong mga sintomas. Kahit na hindi ka nakatanggap ng isang positibong pagsusuri para sa COVID-19, kung nakakaranas ka ng mga sintomas na sipon at katulad ng trangkaso, posible na nahawaan ka. Sa kabilang dako, kahit na hindi ka nakakaranas ng mga sintomas, ngunit nakatanggap ng isang positibong pagsusuri para sa COVID-19, maaari mong maikalat ang virus sa iba.

Dapat kang mag self-isolate o ihiwalay ang sarili nang hindi bababa sa 10 araw pagkatapos lumitaw ang iyong unang mga sintomas *at* hindi bababa sa 3 araw (72 oras) pagkatapos mawala ang iyong lagnat nang walang ginamit na mga gamot na pambababa ng lagnat, at ang iyong iba pang mga sintomas ay bumuti. Kung hindi ka kailanman nagkaroon ng mga sintomas, pagkatapos ay dapat mong ihiwalay ang sarili sa loob ng 10 araw mula sa petsa ng iyong positibong pagsusuri.

Sundin ang mga hakbang sa ibaba upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.

Abisuhan kaagad ang mga malapit na contact

- Dapat mong abisuhan ang malapit na mga contact na na-expose sila, na posible nilang makuha ang COVID-19, at dapat silang mag-self-quarantine.
- Ang mga malapit na contact ay kinabibilangan ng mga taong kasama mong nakatira, mga matalik na partner, tagapag-alaga, at iba pang taong nakasalamuha mo sa loob ng 6 talampakan ng higit sa 10 minuto mula sa 48 oras bago nagsimula ang iyong mga sintomas o habang nararanasan ang sintomas.

- Ang mga malapit na contact ay dapat mag self-quarantine kahit mabuti ang kanilang pakiramdam dahil maaari itong tumagal ng 2-14 araw bago lumitaw ang mga sintomas at maaaring nakakahawa na ang mga ito sa oras na iyon.
- Ang mga malapit na contact ay dapat sumangguni sa [Mga Tagubilin para sa Pag-quarantine sa Bahay ng mga Malapit na Kontak sa mga Taong may Coronavirus 2019 na Sakit \(Home Quarantine Instructions for Close Contacts to People with Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)\)](#) sa [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19).

### Manatili sa bahay maliban kung kukuha ng pangangalagang medikal

- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar.
- Kung kailangan mong umalis sa bahay habang ikaw ay may sakit, huwag gumamit ng pampublikong transportasyon. Gumamit ng isang pansariling sasakyan kung maaari. Kung hindi ka makakapagmaneho, panatilihin ang layo hangga't maaari sa pagitan mo at ng driver, iwanan ang mga bintana na nakababa at magsuot ng pantakip sa mukha.
- Kung maaari, magkaroon ng isang naghahatid ng pagkain at iba pang mga pangangailangan. Dapat nilang iwanan ang mga bagay sa iyong pintuan. Kung kailangan mong makipagkita sa taong nasa iyong pintuan, magsuot ng pantakip sa mukha.

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

- Manatili sa isang tukoy na silid at malayo sa ibang mga tao sa iyong tahanan hangga't maaari.
  - Subukang manatili ang layo ng hindi bababa sa 6 talampakan mula sa iba, kabilang ang mga bata kung maaari.
  - Mahalaga ito lalo na kung nakatira kasama ang mga taong may mataas na peligro na magkaroon ng malubhang sakit. Isaalang-alang ang mga alternatibong kaayusan sa pagtira para sa kanila, hangga't maaari.
- Gumamit ng isang hiwalay na banyo. Kung hindi ito posible, linisin ang banyo pagkatapos gamitin.
- Buksan ang mga bintana o gumamit ng isang bentilador o isang air conditioner sa mga nakabahaging espasyo sa bahay, kung maaari, upang matiyak ang mabuting daloy ng hangin.
- Huwag pahintulutan ang mga bisita at limitahan ang bilang ng mga taong papasok at lalabas mula sa iyong tahanan.
- Huwag hawakan ang mga alagang hayop o iba pang mga hayop habang ikaw ay may sakit.
- Huwag maghanda o maghatid ng pagkain sa iba.

### Mga Tagubilin ng Lungsod ng Long Beach para sa Isolation o Paghihiwalay

---

Kung hindi mo magawang paghiwalayin ang iyong sarili sa ibang tao sa iyong tahanan

- Ang mga tagapag-alaga at ang ibang nakatira na kasama mo ay dapat manatiling hindi bababa sa 6 talampakan ang layo sa iyo.
- Ang mga tagapag-alaga at ang ibang nakatira na kasama mo ay dapat magsuot ng pantakip ng mukha at guwantes kapag sila
  - Hindi makakapanatili ng hindi bababa sa 6 talampakan ang layo mula sa iyo
  - Linisin ang iyong silid o banyo
  - Malamang na magkaroon ng kontak sa iyong likido sa katawan, at/o mga lumalabas (tulad ng pawis, laway, plema, uhog mula sa ilong, pagsusuka, ihi, o pagtatae).

Magsuot ng pantakip ng mukha kapag ikaw ay nasa paligid ng iba

- Magsuot ng pantakip ng mukha kapag ikaw ay nasa paligid ng ibang tao o mga alagang hayop, at bago pumasok sa ospital o tanggapan ng doktor.
- Kung hindi ka makakapagsuot ng pantakip ng mukha (halimbawa, dahil nagdudulot ito ng problema sa paghinga), kung gayon ang mga taong nakatira kasama mo ay hindi dapat nasa parehong silid na kinaroroonan mo.
- Hindi dapat magsuot ng mga pantakip ng mukha ang mga batang wala pang 2 taong gulang at sinumang hindi makapagtanggal ng sila lamang.
- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa mga pantakip ng mukha
  - Ang mga pantakip ng mukha ay dapat isuot sa itaas ng iyong ilong *at* bibig.
  - Paraan ng pagtanggap: Tanggalin at itapon ang guwantes (kung naaangkop), hugasan ang iyong mga kamay, tanggalin at itapon ang iyong pantakip ng mukha, pagkatapos hugasan ulit ang iyong mga kamay.
- Tingnan ang karagdagang gabay para sa mga pantakip ng mukha sa [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19).

Takpan kung ikaw ay umuubo o bumabahing

- Takpan ang iyong bibig at ilong ng isang tisyu kapag umubo ka o bumahing
- Itapon ang mga ginamit na tisyu sa isang basurang nakalinya.
- Maghugas kaagad ng iyong mga kamay pagkatapos.

Iwasan ang pagbabahagi ng mga personal na gamit sa bahay

- Huwag magbahagi ng mga pinggan, mga basong ginagamit sa pag-inom ng baso, tasa, mga kagamitan sa pagkain, tuwalya, o kama sa ibang tao o mga alagang hayop sa iyong bahay.
- Hugasan nang mabuti ang mga gamit ng sabon at tubig pagkatapos gamitin.

Mga Tagubilin ng Lungsod ng Long Beach para sa Isolation o Paghiwalay

---

## Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas at lubusan, lalo na pagkatapos suminga, umubo, bumahing, o pagpunta sa banyo, at bago kumain o bago maghanda 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 isang sanitizer ng kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alcohol, na sumasakop sa lahat ng mga ibabaw na bahagi ng iyong mga kamay at pagkuskos nito hanggang matuyo. Gumamit ng sabon at tubig kung ang iyong mga kamay ay malinaw na marumi.

## Linisin at disimpektahin ang lahat ng “high-touch” (madalas hawakan) na ibabaw araw araw

- Kabilang sa mga madalas mahawakan na ibabaw ay ang mga counter, tabletop, doorknob, mga fixtures sa banyo, kubeta, telepono, keyboard, tablet, at mga mesa katabi ng kama.
- Linisin at disimpektahin ang anumang mga ibabaw na maaaring may mga likido mula sa katawan ng tao.
- Gumamit ng mga panlinis ng bahay at mga spray na pang-disimpekta o wipes, ayon sa mga tagubilin sa label ng produkto.
- Tingnan ang mga tagubilin sa paglilinis sa [Pag-iwas sa Pagkalat ng Sakit sa Palahingahan sa Bahay \(Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home\)](#) sa Long Beach COVID-19 website.

## Aabisuhan ba ng Kagawaran ng Kalusugan (Health Department) ang aking pinagtrabahuan o paaralan?

- Ang Kagawaran ng Kalusugan ay hiindi magbibigay na paunawa o abiso o maglalabas ng anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo sa iyong pinagtrabahuan o paaralan maliban kung kinakailangan itong gawin upang maprotektahan ang iyong kalusugan o kalusugan ng iba. Ang Kagawaran ng Kalusugan ay magbibigay ng sulat upang magpaliwanag sa iyong pagliban sa paaralan o trabaho kung kailangan mo.

---

# Pag-aalaga sa Bahay para sa mga Taong May Sintomas na Katulad ng COVID-19 (Home Care for People with Symptoms Resembling COVID-19)

*Ang gabay na ito ay nagbibigay ng mga tagubilin sa pangangalaga sa bahay para sa mga taong may mga sintomas ng COVID-19 na kinabibilangan ng Ubo, Pagkahingal o Igsi ng Hininga o kahirapan sa paghinga, Lagnat, Panlalamig, Paulit-ulit na pangiginig na may sobrang lamig, Sakit ng kalamnan, Sakit ng ulo, Sakit ng lalamunan, o Bagong pagkawala ng panlasa o amoy. Maraming mga tao na may COVID-19 ay may banayad lamang na sakit na banayad at gumagaling sa bahay kaya hindi nila kailangang magpatingin ng doktor.*

Walang tiyak na paggamot para sa virus na nagdudulot ng COVID-19. Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin upang matulungan kang gumaling:

- Pahinga
- Uminom ng maraming likido
- Uminom ng acetaminophen (Tylenol®) upang pababain ang lagnat at sakit.
  - Tandaan na ang mga bata na mas bata sa edad na 2 ay hindi dapat bibigyan ng anumang mga over-the-counter na gamot para sa sipon nang hindi muna nakikipag-usap sa isang doktor.
  - Tandaan na ang mga gamot na ito ay hindi "lunas" sa sakit at hindi nagpipigil sa iyo sa na maikalat mo ang mga mikrobyo.

Kailan maghahanap ng pangangalagang medikal

- Kung nagkakaroon ka ng alinman sa mga palatandaan na babala ng emerhensiyang ito \* para sa COVID-19, kumuha agad ng medikal na atensyon:
  - Hirap sa paghinga
  - Patuloy na sakit o pakiramdam na may dumidiin sa iyong dibdib
  - Bagong pagkalito o kakayahag pukawin
  - Maputlang mga labi o mukha

\* Hindi lahat nakapaloob sa listahan na ito. Mangyaring kumunsulta sa iyong medikal na tagapagbigay (medical provider) para sa anumang iba pang mga sintomas na malubha o nakakabahala sa iyo. Tumawag sa 911 kung mayroon kang medikal na emergency: Ipaalam sa operator na mayroon ka, o sa tingin mo maaaring mayroong, COVID-19. Kung maaari, magsuot ng telang pantakip ng mukha bago dumating ang medikal na tulong.

- **Tumawag ka muna bago bumisita sa iyong doktor:** Tumawag ka muna bago bumisita sa iyong doktor: Maaari kang makakuha ng payo sa pamamagitan ng telepono, kasama ang pagtalakay sa iyong doktor kung kailangan mong suriin o masuri.

Mga Tagubilin ng Lungsod ng Long Beach para sa Isolation o Paghihiwalay

- 
- Kung bibista ka sa isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan, maglagay ng isang pantakip sa mukha bago ka pumasok upang maprotektahan ang iba mula sa pagkakahawa ng impeksyon mula sa iyo.
  - Kung wala kang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o seguro, makipag-ugnay sa aming Linya ng Impormasyon (Info Line) sa (562) 570-INFO (4636).

## Karagdagang Impormasyon

Bisitahin ang COVID-19 na website ng Lungsod ng Long Beach sa [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19) para sa karagdagang impormasyon. Tumawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan para sa anumang mga katanungan na may kaugnayan sa iyong kalusugan. Kung wala kang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan o seguro, makipag-ugnay sa aming Linya ng Impormasyon (Info Line) sa (562)570-INFO (4636).