



Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Tahanan para sa mga Malalapit na Pakikipag-ugnay sa Mga Taong may Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa mga taong malapit sa pakikipag-ugnay sa isang taong may o malamang na magkaroon ng COVID-19.

Dapat kang mag-quarantine ng sarili (self-quarantine) * dahil nakipag-ugnay ka o nagkaroon ng malapit na kontak sa isang taong mayroon o malamang magkaroon ng COVID-19.

Kahit na nakatanggap ka ng negatibong pagsusuri para sa COVID-19, at hindi ka nakakaranas ng mga sintomas, posible na nahawahan ka at maikalat ang virus sa iba. Habang posible na hindi ka nahawahan, maaaring tumagal ng 2-14 araw bago magpakita ng mga sintomas.

**Kung ikaw ay isang manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan o unang tumugon, mangyaring sumangguni sa gabay mula sa iyong employer.*

Mag-quarantine ng sarili (self-quarantine) nang hindi bababa sa 14 na araw

- Ang iyong huling araw ng quarantine ay 14 na araw mula noong huli kang nakipag-ugnay sa taong may COVID-19.
- Kung nakatira ka o nangangalaga sa isang taong may COVID-19, manatili sa quarantine ng 14 na araw pagkatapos sabihan ang taong may COVID-19 na sila ay "cleared" upang ihinto ang kanilang isolation o paghihiwalay sa sarili. Malamang ito ay hindi bababa sa 21 na araw.

Subaybayan ang iyong kalusugan

- Ang mga palatandaan at sintomas ng COVID-19 ay kinabibilangan ng ubo, pagkahingal/igsi ng paghinga o kahirapan sa paghinga, lagnat, panlalamig, paulit-ulit na panginginig na may panlalamig, sakit ng kalamnan, sakit ng ulo, sakit ng lalamunan, o bagong pagkawala ng panlasa o amoy.
- Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas o nakatanggap ng isang positibong pagsusuri, sundin kaagad ang [If you develop symptoms or receive a positive test, immediately follow 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 sa www.LongBeach.gov/COVID19.](#)

Manatili sa bahay maliban sa pagkuha ng pangangalagang medikal o pagsusuri

- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o 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.
- Kung wala kang pagpipilian kundi lumabas para sa mahahalagang suplay, maaari mong bilisan hangga't maaari, pumunta sa tindahan sa oras na hindi maraming tao, manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba, at 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.

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.

Mga Tagubilin ng Lungsod ng Long Beach sa ng Pag-quarantine sa Tahanan

- 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 nito 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.

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.

Karagdagang Impormasyon

Bisitahin ang COVID-19 website ng Lungsod ng Long Beach COVID-19 sa www.LongBeach.gov/COVID19 para sa karagdagang impormasyon. Tumawag sa iyong tagabigay 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 Impormasyon sa Linya sa (562)570-INFO (4636).

Mga Tagubilin ng Lungsod ng Long Beach sa ng Pag-quarantine sa Tahanan