



# 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 habang sila ay nakakahawa (na habang sila ay mayroong mga sintomas o 48 oras bago sila nagkaroon ng mga sintomas).

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 10 na araw

- Kung nagkaroon ka ng malapit na pakikipag-ugnay sa isang tao na mayroong o malamang na mayroong COVID-19, dapat kang mag-quarantine ng 10 hanggang 14 araw pagkatapos ng iyong huling malapit na pakikipag-ugnay sa taong iyon.
- Dapat kang mag-quarantine nang hindi bababa sa 10 araw, bagaman inirerekumenda na mag-quarantine ka sa buong 14 na araw.
- Patuloy na subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng hindi bababa sa 14 na araw.
- Ang pagsusuri ay inirerekumenda sa o pagkatapos ng 7 araw ng quarantine, subalit ang quarantine ay hindi dapat magtapos bago ang 10 araw kahit maging negatibo man ang resulta ng pagsusuri.
- 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 pagbubukod sa sarili. Maaari itong hindi bababa sa 21 na araw.

Subaybayan ang iyong kalusugan ng hindi bababa sa 14 na araw

- 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 panginginginig na may panlalamig, sakit ng kalamnan, sakit ng ulo, sakit ng lalamunan, bagong pagkawala ng panlasa o amoy, barado ilong o tumutulong sipon, pagduduwal o pagtatae.

- 
- Kung nagkakaroon ka ng mga sintomas o nakatanggap ng isang positibong pagsusuri sa panahon o pagkatapos ng quarantine, 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](http://www.LongBeach.gov/COVID19).*

Manatili sa bahay maliban sa pagkuha ng medikal na pangangalaga 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 makapag maneho, 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.

- 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 makapagtanggag 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 pagtanggag: Tanggaglin at itapon ang guwantes (kung naaangkop), hugasan ang iyong mga kamay, tanggaglin 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).

## Nabakunahan na ako laban sa COVID-19. Kailangan ko pa bang mag-quarantine ng sarili (self-quarantine)?

Kung ganap kang nabakunahan at nagkaroon ng malapit na pakikipag-ugnay sa isang tao na mayroong COVID-19, dapat mong subaybayan nang maigi ang iyong sarili para sa mga sintomas ng hindi bababa sa 14 na araw, subalit hindi mo kailangang mag-quarantine hangga't natutugunan mo ang DALAWA sa mga sumusunod na batayan:

- Hindi bababa sa dalawang linggo ang lumipas mula noong natanggap mo ang iyong IKALAWANG dosis ng 2-dosis na serye ng bakuna (tulad ng Moderna o Pfizer na bakuna) o hindi bababa sa dalawang linggo na ang lumipas mula noong nakatanggap ka ng isang solong dosis na bakuna (tulad ng bakunang Janssen); AT
- Hindi ka nakaranas ng anumang mga sintomas ng COVID-19 mula nang maganap ang iyong malapit na pakikipag-ugnay

## Gumaling na ako mula sa COVID-19. Kailangan ko pa bang mag-quarantine ng sarili?

Kung ikaw ay nasuring positibo sa COVID-19 sa loob ng nakaraang 3 buwan at gumaling, dapat mong subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng hindi bababa sa 14 na araw, kahit na hindi mo kailangang mag-quarantine hangga't hindi ka nagkaroon ng mga bagong sintomas. Kung magkaroon magkaroon ka ulit ng mga sintomas sa loob ng 3 buwan ng iyong huling positibong pagsusuri sa COVID-19, dapat kang magpasuri ulit.

---

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

- Ang Kagawaran ng Kalusugan ay hindi 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](http://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).