Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Tahanan para sa Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa mga taong nakumpirmang may COVID-19 o klinikal na pinaghihinalaang may COVID-19.

Impormasyon para sa mga taong may COVID-19 na hindi naospital

Pangangalaga sa Tahanan

Ang mga taong may sakit na COVID-19 o nagpositibo sa pagsusuri para sa COVID-19 ngunit walang sintomas (asymptomatic) ay dapat manatili sa tahanan at ihiwalay ang kanilang sarili sa iba hanggang sa makumpleto nila ang kanilang panahon ng pag-isolate at ligtas nang makihalubilo sila sa ibang tao.

Maaaring gawin ng mga taong nahawahan ang mga sumusunod na hakbang upang matulungang maibsan ang kanilang mga sintomas:

- Magpahinga at hayaan ang iyong katawan na magpagaling.
- Manatiling hydrated—Uminom nang marami, lalo na ng tubig at mga inuming may electrolytes.
- Uminom ng mga over-the-counter na gamot tulad ng acetaminophen (ibig sabihin, Tylenol®) kung kinakailangan upang maibsan ang lagnat at pananakit*—Ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat bigyan ng anumang over-the-counter na gamot para sa sipon nang hindi muna kumakausap ng provider ng pangangalaga sa kalusugan.

Nagbibigay ang County ng **LIBRENG paggamot** para sa mga taong kamakailang nagpositibo sa pagsusuri para sa COVID-19 at mayroong mga sintomas O upang makatulong na maiwasan ang COVID-19 sa mga taong nalantad sa COVID-19.

Maaaring kuwalipikado ka sa paggamot kung:

- Nagpositibo ka sa pagsusuri para sa COVID-19 **AT**
- Nagsimula ang iyong mga sintomas sa loob ng nakaraang 5 araw (para sa mga antiviral pill), **AT**
- Malaki ang posibilidad na magkaroon ka ng malubhang sakit dahil sa COVID-19

- **Monoclonal Antibody Regional Center (MARC)** – Tumawag sa **(619) 685-2500** o mag-email COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov upang gumawa ng appointment upang makakuha ng Paxlovid.

Ang mga taong 12 taong gulang pataas ay maaaring gamutin sa Monoclonal Antibody Regional Center (MARC) gamit ang mga antiviral na mga tabletas.* Para sa paggamot ng isang batang wala pang 12 taong gulang, makipag-ugnayan sa pediatrician o provider ng iyong ana.
Tingnan ang handout para sa pasyente upang matuto pa tungkol sa libreng paggamot. Tawagan ang MARC sa **(619) 685-2500** kung gusto mong magpaiskedyul ng appointment kung natutugunan mo ang mga pamantayan sa pagiging kwalipikado at walang paraan para makatanggap ng paggagamot sa pamamagitan ng isang doktor. Para sa mga katanungan, mangyaring magpadala ng email sa MARC sa

Revised 1/26/2023

COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov.

Mangyaring **huwag** pumunta sa emergency department para lamang humingi ng antiviral na paggamot o pagsusuri sa COVID-19. Apektado ang ating emergency department ng mabilis na pagtaas ng bilang ng mga kaso ng COVID-19 at dapat itong ireserba para sa mga taong may agarang medikal na kundisyon.

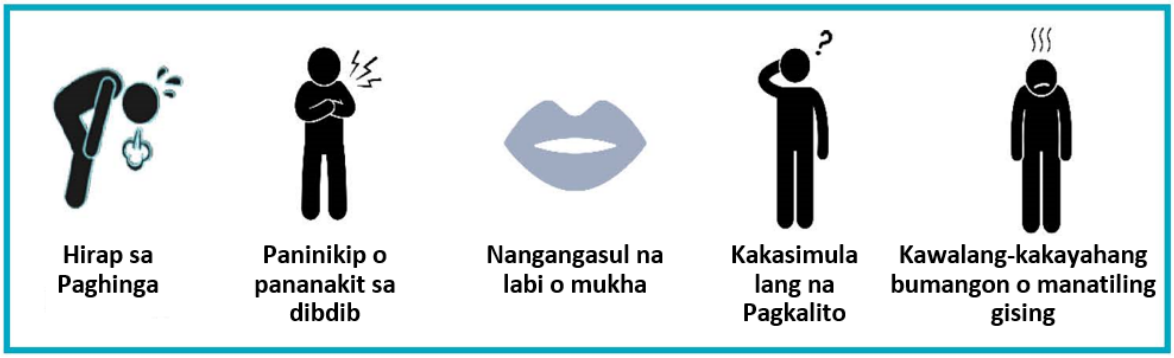
Bisitahin ang website ng Paggamot para sa COVID-19 ng County ng San Diego para sa higit pang impormasyon.

**Hindi "nakakapagpagaling" mula sa virus ang mga over-the-counter na gamot at hindi nito pinipigilan ang pagkalat ng virus sa iba, ngunit inirerekomenda ang mga ito upang makapagpaginhawa at ibsan ang ilang sintomas na nauugnay sa sakit.*

Paghahanap ng Medikal na Pangangalaga

Subaybayan ang iyong kalusugan at humingi ng agarang medikal na pangangalaga kung lalala ang iyong mga sintomas, lalo na kung mas malaki ang panganib na magkaroon ka ng malubhang sakit. Kasama rito ang mga nakatatanda (lumalaki ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit kasabay ng pagtanda) at mga taong may mga dati nang medikal na kundisyon (tulad ng kanser, hindi gumagaling na sakit sa bato, chronic obstructive pulmonary disease/COPD, immunocompromised, obesity, mga kundisyon sa puso, sickle cell disease, type 2 diabetes).

Tumawag sa 911 kung nakararanas ka ng anumang sintomas na nangangailangan ng pang-emergency na tulong, tulad ng:



Sabihin sa operator ng 911 na ikaw ay may COVID-19. Kung maaari, magsuot ng face mask bago dumating ang mga serbisyo sa medikal na emergency.

Kung hindi ito agaran, tumawag sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan para sa payong medikal, maaaring matulungan ka niya sa pamamagitan ng telepono. Kung kailangan mong bumisita sa pasilidad ng pangangalaga sa kalusugan, tiyaking magsuot ng face mask bago pumasok upang protektahan ang ibang tao at hindi mo sila mahawahan.

Maaaring nakapagdudulot ng tensyon sa mga tao ang COVID-19, tingnan ang aming pahina na Paano Pamahalaan ang Kalusugan ng Iyong Pag-iisip at Makaagapay sa Kasagsagan ng COVID-19 para sa mga resource para sa mga pamilya, magulang, at tagapag-alaga upang malaman kung paano pangalagaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip at suportahan ang iyong mga mahal sa buhay

sa panahong ito ng pagkalat ng sakit. Maaaring makampante ka rin sa kaalamang hindi mag-aabiso o magpapalabas ang Mga Serbisyo sa Pampublikong Kalusugan ng anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo sa iyong lugar ng trabaho o paaralan maliban na lamang kung kinakailangan ito upang protektahan ang iyong kalusugan o ang kalusugan ng iba.

Pagprotekta sa Iba

Sundin ang mga sumusunod na hakbang sa ibaba upang tumulong sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19 sa ibang tao sa iyong tahanan at iyong komunidad.

- **Manatili sa tahanan maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga, kung kinakailangan.**
- Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o pumunta sa mga pampublikong lugar.
- Manatili sa tahanan at lumayo sa iba hanggang sa matugunan mo ang lahat ng mga kundisyong kinakailangan upang ligtas na tapusin ang iyong panahon ng pag-isolate. (Tingnan ang kahon sa ibaba para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagtatapos ng pag-isolate.)
- Kung kailangan mong umalis ng tahanan habang ikaw ay may sakit, huwag gumamit ng pampublikong transportasyon. Gumamit ng personal na sasakyan kung maaari. Kung hindi ka makakapagmaneho, magpanatili ng distansiya hangga't maaari sa pagitan mo at ng driver, magmaneho nang nakababa ang mga bintana at magsuot ng mask o pantakip sa mukha.
- Ipadala sa iyong tahanan ang pagkain at iba pang kinakailangan at ipaiwan ang mga ito sa iyong pintuan kung wala kang kasamang makakatulong sa iyo sa mahahalagang pangangailangang ito. Tumawag sa 2-1-1 upang malaman ang mga available na serbisyo. Kung may kailangan kang salubungin sa pintuan, magsuot ng pantakip sa mukha.

Pagtatapos ng Pag-isolate sa Tahanan

Sa kabila ng katayuan ng pagbabakuna, nakaraang impeksyon, o kawalan ng sintomas, maaari nang tumigil sa pag-isolate ang mga indibidwal na may COVID-19 na mag-isang nagpapagaling sa tahanan kapag natugunan na nila ang **LAHAT** ng sumusunod na kundisyon.

1. Hindi bababa sa 5 araw* na ang lumipas simula nang unang lumitaw ang iyong mga sintomas (o pagkatapos ng petsa ng unang positibong pagsusuri kung walang sintomas)**.**
2. Maaari nang tapusin ang pag-isolate pagkatapos ng araw 5 kung wala na o gumagaling na ang mga sintomas **at** kukuha ka ng isa pang pagsusuri (alinman sa PCR o antigen) sa araw 5 o pagkalipas nito kung saan negatibo ang resulta.
3. Kung hindi makakapagpasuri, pipiliing hindi magpasuri, o positibo ang iyong pagsusuri sa araw 5 (o pagkalipas nito), maaari nang tapusin ang pag-isolate pagkatapos ng araw 10 kung hindi ka na nilagnat sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras nang hindi gumagamit ng gamot na pampababa ng lagnat.
4. Kung mayroong lagnat, dapat magpatuloy ang pag-isolate hanggang sa 24 na oras pagkatapos mawala ang lagnat.
5. Kung hindi pa magaling ang mga sintomas na bukod sa lagnat, patuloy na mag-

isolate hanggang sa gumaling na ang mga sintomas o hanggang sa matapos ang araw 10.

6. Alinsunod sa gabay sa pagsusuot ng mask ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health o CDPH), dapat kang magsuot ng maayos na nakalapat na face mask kapag may kasamang ibang tao sa loob ng kabuuang 10 araw, lalo na sa mga indoor na lugar.

**Ang mga taong may malubha hanggang kritikal na sakit o mga labis na immunocompromised ay dapat kumonsulta sa kanilang provider ng pangangalaga sa kalusugan o eksperto sa pagkontrol ng impeksyon at maaaring payuhang pahabain ang kanilang panahon ng pag-isolate nang hanggang 20 araw.*

- **Ihiwalay ang iyong sarili sa ibang taong nasa iyong tahanan.**
- Pumili ng partikular na silid sa iyong tahanan na gagamitin upang ihiwalay ang iyong sarili sa ibang tao habang nagpapagaling ka—Manatili sa silid na ito at lumayo sa ibang tao sa iyong tahanan hangga't maari. Napakahalagang umiwas sa mga indibidwal na may mas malaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit kung nahawahan.
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung maaari. Kung hindi ito maaari, linisin at i-disinfect ang banyo pagkatapos ng bawat paggamit ayon sa ipinapahayag sa ibaba.
- Magpanatili ng social distancing kapag malapit sa ibang tao sa iyong tahanan —Subukang magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa iba.
- Buksan ang mga bintana o gumamit ng bentilador o air conditioner sa mga espasyo sa tahanan na ginagamit ng marami upang matiyak ang maaayos na daloy ng hangin.
- Huwag tumanggap ng mga bisita sa iyong tahanan.
- Huwag hawakan ang mga alaga o iba pang hayop habang ikaw ay may sakit.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa iba.
- Huwag mag-alaga ng mga bata o ibang tao sa iyong tahanan kung maaari.
- Kung hindi mo maibubukod nang husto ang iyong sarili sa iba sa iyong tahanan, o kung nakatira ka kasama ng mga indibidwal na may mas malaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit kung nahawahan ng COVID-19 (tulad ng mga nakatatanda, may hindi gumagaling na sakit o nakumpromisong immune system), pag-isipang manatili sa ibang lugar kung saan maibubukod mo ang iyong sarili sa iba.

- **Magsuot ng face mask kung lalapit ka sa ibang tao.**

  Dapat kang magsuot ng face mask kung malapit ka sa ibang tao o alagang hayop, tulad kapag may kasama ka sa silid o sasakyan at bago pumasok ng ospital o opisina ng provider ng pangangalaga sa kalusugan. Maganda rin kung palagi silang magsusuot ng mask kapag malapit sa iyo. Kung hindi ka makakapagsuot ng face mask (halimbawa, dahil nahihirapan kang huminga dahil dito), hindi mo dapat makasama sa iisang silid ang mga taong kasama mo sa tirahan. Kung kailangan nilang pumasok sa iyong silid, dapat silang magsuot ng face mask. Pagkalabas sa iyong silid, dapat nilang hugasan kaagad ang kanilang kamay, at hubarin at itapon ang kanilang face mask o ilagay ito nang diretso sa labahan kung gumagamit ng reusable na face mask at hugasan ulit ang kanilang kamay.

- **Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing.**

Upang maiwasang maikalat ang impeksyon sa iba, kapag umuubo o bumabahing, takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tisyu o iyong manggas. Itapon ang nagamit na tisyu sa basurahang may lining, at hugasan kaagad ang iyong kamay gamit ang sabon at tubig.

- **Iwasang makigamit ng mga kagamitan sa bahay.**
  Huwag makigamit ng mga plato, baso, tasa, kubyertos, tuwalya, bedding, o karagdagang kagamitan sa ibang tao sa tahanan. Dapat hugasang mabuti sa sabon at maligamgam na tubig ang mga ito pagkatapos gamitin.

- **Panatilihing malinis ang iyong kamay.**
  Ang lahat ng tao sa tahanan ay dapat maghugas ng kanilang kamay nang madalas at mabuti, lalo na pagkatapos nilang suminga, umubo, o bumahing; gumamit ng banyo; at bago kumain o maghanda ng pagkain. Gumamit ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 na segundo. Gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alcohol kung walang sabon at tubig at kung hindi mukhang marumi ang mga kamay. Iwasan ang paghawak sa iyong mata, ilong, at bibig nang hindi pa naghuhugas ng kamay.

- **Linisin ang lahat ng surface na "madalas na hinahawakan" araw-araw.**
  Kabilang sa mga surface na madalas na hinahawakan ang mga counter, tabletop, doorknob, kagamitan sa banyo, inidoro, telepono, keyboard, tablet, at mga mesa sa tabi ng higaan. Linisan din ang anumang surface na maaaring may dugo, mga likido ng katawan at/o mga secretion o mga excretion sa mga ito. Mag-disinfect gamit ang mga produktong inaprubahan ng EPA na napatunayang magagamit laban sa COVID-19 virus (hal., Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

Mga Tagubilin sa Paglilinis

- Sundin ang mga rekomendasyong nakalagay sa mga label ng produktong panlinis kasama ang mga pag-iingat na dapat mong gawin kapag ginagamit ang produkto, tulad ng paggamit ng mga guwantes o apron at pagtiyak na mayroon kang maayos na bentilasyon habang ginagamit ang produkto.
- Gumamit ng diluted na bleach solution o disinfectant na para sa bahay na may tatak na nagsasabing "EPA-approved (inaprubahan ng EPA)." Upang malaman kung epektibo ang produkto laban sa mga virus, basahin ang label ng produkto, tumawag sa 1-800 na numero sa label o bisitahin ang www.epa.gov.

Para gumawa ng bleach solution sa tahanan:

Maliit na Supply	**Malaking Supply**
4 na kutsaritang bleach	1/3 tasang bleach
1 quart (4 na tasa) na tubig	1 galong (16 na tasa) tubig

Maglagay ng 4 na kutsaritang bleach sa 1 quart (4 na tasa) na tubig. Para sa mas malaking supply, maglagay ng 1/3 tasang bleach sa 1 galong (16 na tasa) tubig. Tingnan ang aming Gabay sa Pag-disinfect para sa Coronavirus COVID-19 para sa karagdagang impormasyon.

- Labhan nang mabuti ang labahin.
- Tanggalin at labhan kaagad ang mga damit o bedding na may dugo, mga likido ng katawan at /o mga secretion o excretion sa mga ito.
- Gumamit ng mga disposable na guwantes habang humahawak ng maruruming gamit. Hugasan kaagad ang iyong kamay pagkatapos hubarin ang iyong guwantes—Maaaring gamitin bilang alternatibo ang reusable na panlinis na guwantes na gawa sa goma kung hindi available ang disposable na guwantes at dapat itong hubarin pagkatapos gamitin at direktang ilagay sa hugasan nang hindi humawak sa anupaman at dapat hugasan kaagad ang kamay pagkatapos hubarin ang guwantes. Kung walang available na guwantes o hindi gumamit nito, hugasan kaagad nang mabuti ang iyong kamay pagkatapos humawak ng anumang bagay na maaring nadikitan ng anumang likido ng katawan.
- Basahin at sundin ang mga direksyon sa mga label ng mga labahin o damit at detergent. Sa pangkalahatan, maglaba at magpatuyo sa pinakamaiinit na temperaturang inirerekomenda sa etiketa ng damit.
- Ilagay ang lahat ng **disposable** na guwantes, gown, face mask, at iba pang kontaminadong bagay sa lalagyang may lining bago isama ang mga ito sa iba pang basura sa bahay. Hugasan kaagad ang iyong kamay pagkatapos hawakan ang mga bagay na ito. Kung gumamit ng mga **reusable** na guwantes, gown, face mask o pantakip sa mukha, ilagay ang mga ito nang direkta sa labahan pagkagamit, at hugasan nang mabuti ang iyong kamay.

- **Pagbalik sa trabaho o paaralan**
  Kapag nakumpleto mo na ang panahon ng pag-isolate sa iyong tahanan (Ayon sa kahon sa itaas tungkol sa pagtatapos sa pag-isolate sa tahanan), hindi ka na itinuturing na nakakahawa at maaari ka nang bumalik sa iyong mga pangkaraniwang aktibidad, kasama ang pagbalik sa trabaho o paaralan. HINDI mo kailangang magpakita ng patunay, tulad ng negatibong resulta ng pagsusuri o sulat mula sa Mga Serbisyo sa Pampublikong Kalusugan, upang makabalik sa trabaho o paaralan. Dapat ay patuloy mong sundin ang lahat ng gabay sa kaligtasan kapag malapit sa ibang tao na hindi mo kasama sa bahay mo.

Impormasyon para sa Iyong Mga Close Contact

Ano ang close contact?

Ang isang "close contact" ay ang sinuman na nakasama sa parehong indoor na espasyo (hal., bahay, silid sa paghihintay sa klinika, eroplano), nang may pinagsamang kabuuan na 15 minuto o mahigit pa sa loob ng 24 na oras sa panahon ng iyong pagkakahawa. Itinuturing kang nakakahawa simula sa 48 oras/2 araw mula nang magsimula ang iyong mga sintomas (para sa mga indibidwal na walang sintomas, 48 oras/2 araw ito bago isinagawa ang iyong pagsusuri) hanggang sa matapos ang iyong panahon ng pag-isolate.

Kung nagpositibo ka sa pagsusuri para sa COVID-19, dapat mong sabihin sa lahat ng iyong close contact na na-expose sila sa COVID-19 at dapat nilang sundin ang Gabay para sa Mga Close Contact sa COVID-19.

Mayroong partikular na pagbubukod sa trabaho o gabay sa pag-quarantine para sa Mga Close Contact na nakatira o nagtatrabaho sa tinukoy na Mga Lugar na May Mataas na Panganib. Ang mga lugar na may mataas na panganib ay mga lugar kung saan mataas ang posibilidad ng pagkahawa,

ang sumusunod na Mga Lugar na May Mataas na Panganib:

- Mga pang-emergency na shelter at mga cooling center at heating center
- Mga lugar sa pangangalagang pangkalusugan
- Mga shelter para sa walang tirahan
- Mga lokal na koreksyonal na pasilidad at detention center
- Mga lugar para sa pangmatagalang pangangalaga at pasilidad sa pag-aalaga ng matanda

Kung tumutugma ang iyong mga close contact sa isa sa mga kategoryang ito o kung gusto mo ng higit pang impormasyon tungkol sa pagbubukod sa trabaho at pag-quarantine sa County ng San Diego, basahin ang Kautusan sa Pag-quarantine ng Public Health Officer para sa higit pang impormasyon.

Ang ekslusyon sa trabaho o pag-quarantine ay hindi kinakailangan para sa mga taong walang sintomas anuman ang kanilang katayuan sa pagbabakuna. Ang mga taong nahawahan sa loob ng naunang 30 araw ay hindi kailangang magpasuri kung sila ay malapit na pag-kontak at walang mga sintomas. **Ang mga close contact na hindi kasama sa mga grupo na may Mataas na Panganib na tinukoy sa itaas** ay dapat sumunod sa gabay para sa pangkalahatang publiko.

Basahin ang aming Gabay para sa Mga Close Contact sa COVID-19 para sa higit pang impormasyon. Kung magkakaroon ng mga sintomas ang iyong mga close contact, dapat silang mag-self isolate kaagad, sumunod sa Mga Tagubilin sa Pag-isolate sa Tahanan para sa COVID-19, magpasuri para sa COVID-19, at makipag-ugnayan sa provider ng pangangalaga sa kalusugan kung kailangan nila ng medikal na atensyon.

Mga pag-iingat para sa mga close contact

Inirerekomenda na iwasan ng lahat na manatili sa parehong indoor na espasyo kasama ka habang naka-isolate ka sa tahanan.

Dapat magsuot ang iyong mga tagapag-alaga at contact sa bahay ng disposable na face mask at mga guwantes kung lilinisin nila ang iyong kuwarto o banyo o madidikit sila sa iyong mga likido ng katawan at/o secretion (tulad ng pawis, laway, plema, sipon, suka, ihi, o dumi). Dapat muna nilang hubarin at itapon ang kanilang guwantes, hugasan ang kanilang kamay, at pagkatapos ay hubarin at itapon ang kanilang face mask at hugasan ulit ang kanilang kamay. (Kung gumamit ng reusable na face mask at/o guwantes, direktang ilagay ang mga ito sa labahan pagkatapos gamitin at sundin ang parehong mga hakbang para sa pagtatanggal.)

Bisitahin ang aming website na www.coronavirus-sd.com para sa higit pang impormasyon, resource, at gabay. Kung mayroon kang mga alalahanin sa kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider. Kung ikaw ay walang provider ng pangangalaga sa kalusugan, walang insurance, o nangangailangan ng tulong sa paghahanap ng mga resource sa komunidad, tumawag sa 2-1-1 para sa tulong.