

Gabay sa Quarantine Tahanan para sa mga may Malapitang Nasaling ng Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ang gabay na ito ay para sa mga indibidwal na may malapitang nasaling sa isang tao na may COVID-19.

Kung ikaw ay isang manggagawa sa pangangalaga sa kalusgan, first responder, o ibang [kritikal na manggagawang imprastraktura](#), makisangguni sa iyong pinagtrabahuan at sa web page ng gabay sa [Ligtas na Pagsasanay ng CDC para sa mga Kritikal na Manggagawa sa Imprastraktura](#).

Bakit ako hinihiling ng pansariling-quarantine?

Ikaw ay may malapitang nasaling sa isang tao na may o hinihinalang may Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19). Kahit na ikaw ay nakakaramdam nang mabuti, posible rin na ikaw ay nahawa sa COVID-19 na virus. Pagkatapos malantad, maaaring umabot sa 2-14 na araw para sa sintomas na lumabas, kaya hindi natin alam hanggang sa 14 na araw pagkatapos ng iyong huling paggaling sa indibidwal na kilala o hinihinalang may COVID-19 kung ikaw ay nahawaan o hindi. Ikaw ay hinihiling ng pansariling -quarantine upang hindi mo mahawaan ng virus ang sinuman, lalo na sa mga indibidwal na maaaring makahawa sa hanggang 48 na oras bago magpakita ang sintomas. Ang iyong aksyon ay maaaring makatulong sa pag-iwas ng pagkalat ng sakit nitong epidemiko.

Gaano katagal akong ng pansariling-quarantine?

Ang huling araw ng quarantine ay 14 na araw noong ikaw ay may huling nasaling sa indibidwal na may o hinihinalang may COVID-19. Kung pinagpatuloy mo na manirahan o mangalaga sa isang tao na may COVID-19, ang gabay sa quarantine ay sumusunod:

- Ang iyong quarantine ay magtatapos sa 14 na araw pagkatapos ng lahat ng tao sa iyong sambahayan ay mag-umpisa na sumunod sa [Mga Tagubilin sa Isolasyon sa Tahanan para sa Sakit na Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#).
- Kung ikaw ay nag-umpisa ng iyong 14 na araw na quarantine at may karagdagang mga pangyayari sa may malapitang nasalin na tao na may COVID-19 (tulad ng nasa loob ng 6 na talampakan nang higit sa 15 na minuto, may nasaling likido sa katawan o sekresyon (tulad ng inubuan o nabahingan), ang pakikibahagi ng mga kubyertos o laway, o ikaw ay nagbigay ng pangagalaga nang walang kagamitang pamprotekta), ikaw ay maaaring muling magsimula ng 14-araw na panahon ng quarantine.
- Kung ikaw ay walang anumang sintomas o kung ikaw ay nasuri para sa COVID-19 at ang resulta ng iyong pagsusuri ay negatibo, kailangan mo pa ring manatili para ma-quarantine ng 14 na araw.

Ano ang mga detalye ng pansariling-quarantining?

Kailangan mong higpitan at limitahin ang mga paggalaw na maaari kang makasalin sa iba sa panahon ng quarantine.

1. Manatili sa tahanan —Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o pampublikong mga lugar.
 2. Huwag payagan ang bisita sa iyong tahanan.
 3. Ihawalay ang iyong sarili sa iba sa iyong tahanan (maliban na lamang kung sila rin ay nasa quarantine).
 - Pumili ng isang tiyak na silid sa iyong tahanan na maaari mong gamitin para sa iyo upang maihiwalay ang sarili sa iba—manatili sa silid na ito hiwalay sa ibang tao sa iyong tahanan kung maaari. Napakahalaga na umiwas sa mga indibidwal na may mataas na panganib sa malubhang sakit kung nahawa dito.
- Ang mga tao na may mataas na panganib mula sa sakit na COVID-19 ay may kasamang:
- [Nakatatandang mga Adulto- Panganib para sa Malubhang Sakit sa Edad](#)
 - Mga taong 65 na edad at pataas

Gabay sa Quarantine Tahanan para sa mga may Malapitang Nasaling ng Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Mga tao ng anumang edad na may kasalukuyang medikal na kondisyon, kasama ang:

- Malubhang Sakit sa Bato
- Malubhang Sakit na Nakakapinsala sa Pulmonarya o Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Immunocompromised na Katayuan (Mahinang Immune System) mula sa Solidong Paglipat ng Organo
- Katabaan -Body Mass Index (BMI) ng 30 o pataas
- Malubhang Kondisyon sa Puso (tulad ng mahinang puso, coronary artery na sakit, o cardiomyopathies
- Sickle Cell na Sakit
- Type 2 na Diabetes Mellitus

Kasama ang mga mataas na panganib para sa malubhang sakit sa COVID-19 sa mga bata ang :

- Komplikadong Medikal
- Ang mga may neurolohiko, genetikong, o metabolikong mga kondisyon
- Congenital na Sakit sa Puso

Kasama ang mga taong may sumusunod na kondisyon ang mga taong maaaring may mataas na panganib sa malubhang sakit (base sa limitadong data tungkol sa bagong sakit na ito) :

- Hika
 - Cerebrovascular na Sakit
 - Cystic Fibrosis
 - Hypertensyon o Mataas na Presyon sa Dugo
 - Immunocompromised na Katayuan (Mahinang Immune System) mula sa Dugo o Bone Marrow Transplant, Immune Deficiencies, HIV, paggamit ng Corticosteroids, o paggamit ng mga Gamot na Pinanghihina ang Imunisasyon
 - Neurolohikong mga Kondisyon (tulad ng Dementia)
 - Sakit sa Atay
 - Pagbubuntis
 - Pulmonary Fibrosis
 - Paninigarilyo
 - Thalassemia
 - Type 1 na Diabetes Mellites
- Gumamit ng hiwalay na kubeta , kung maaari.
 - Gumamit ng pantakip sa mukha at panatilihin ang pisikal na agdistasnsiya ng anim na talampakan kung nasa paligid ng iba sa iyong tahanan
 - Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang alaga.
 - Huwag maghanda o magbigay ng pagkain sa iba.

Gabay sa Quarantine Tahanan para sa mga may Malapitang Nasaling ng Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Maaari ba akong umalis sa aking residente sa panahon ng quarantine?

Hindi ka maaaring umalis sa iyong lugar sa panahon ng quarantine o pumasok sa ibang pampublikong o pampribadong lugar maliban kung kukuha ng mahalagang medical na pangangalaga.

- Kung wala ka sinuman na maaaring tumulong sa iyo sa mga mahalagang pangangailangan, mag-ayay sa pagkain at ibang mga pangangailangan na maideliver sa iyong tahanan at iiwan sa iyong pintuan.
- [Tumawag sa 2-1-1 upang malaman ang mga magagamit na serbisyo.](#)

Paano ko susubaybayan ang aking kalusugan sa panahon na ito?

Subaybayan ang iyong kalusugan at tigan ang mga sinyales at sintomas ng COVID-19, na maaaring kasama ang mga sumusunod na sintomas:

- Lagnat o Panlalamig
- Ubo
- Kakulanagn sa hangin o hirap sa paghinga
- Pagkapagod
- Sakit sa kalamnan o katawan
- Sakit sa ulo
- Bagong kawalan ng panlasa o pang-amoy
- Sakit sa Lalamunan
- Pambabara o tumutulong sipon
- Pagduduwal o Pagsusuka
- Dayariya

Paano kung ako ay may namumuong sintomas?

Kung ikaw ay may namumuo na anumang sintomas na nakalista sa itaas, ikaw ay maaaring may COVID-19 at kailangan tawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangagalagang pangkalasugan para sa medikal na payo. Madalas sa mga tao na may COVID-19 ay magkakaroon ng malumanay na sakit at maaaring magbuklod at magpagaling sa tahanan. Ngunit, kung ikaw ay nasa mataas na panganib may mataas na panganib para sa malubhang sakit kung nahawaan, dahil sa iyong edad, o kasalukuyang kondisyon sa kalusugan, tulad ng mga taong may edad na 65 na taon at pataas, buntis na kababaihan, o mga indibidwal na may problema sa kalusugan tulad ng isang malubhang sakit o mahinang immune system, ipagbigay-alam sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa mga sintomas at maghanap ng medikal na pangangalaga kung lumulubha ang iyong mga sintomas.

Hindi lahat ng may COVID-19 ay kailangan na masuri.

- **HINDI** mo kailangan magpasuri kung ikaw ay may COVID-19 upang kumpirmahin na may impeksyon ka nito.
- **Hindi mo kailangan na manatili sa iyong tahanan** ng 10 na araw kung kelan nagsimula ang sintomas **AT** 3 araw pagkatapos ng iyonng lagnat kung wala na ito nang buo at ang iyong sintomas sa respiratoryo ay gumaling na.

Tandaan kung kelan nagsimula ang iyong sintomas. Kinakailangan mong ipagpatuloy ang isolasyon sa iyong sarili at sundin ang mga gabay sa [Tagubilin sa Isolasyon sa Tahanan para sa Sakit na Coronavirus \(COVID-19\)](#). Kung lumala ang iyong sintomas o hindi gumagaling at kinakailangan mo humingi ng medikal na pangangalaga, kinakailangan mong maglagay ng mask o pantakip sa mukha bago pumasok

Gabay sa Quarantine Tahanan para sa mga may Malapitang Nasaling ng Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

sa pasilidad upang protektahan ang iba na mahawa sa iyo . Kung kinakailangan mo ng emerhensiya na tulong, tumawag at ipaalam sa kanila na ikaw ay may malapitang nasaling na tao na kumpirmadong may COVID-19.

Maaari ba akong masuri?

Lahat ng mga residente ng County ng San Diego at karapat-dapat para sa libreng pagsusuri, tawagan ang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan kung may pag-alala kaugnay-sa-kalusugan o mga katanungan tungkol sa pangangailangan sa pagsusuri. Kung hindi ka maaari na masuri sa pamamagitan ng iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan, ang County ng San Diego ay may inayos na libreng pagsusuri para sa COVID-19 sa maraming mga lokasyon sa buong county. Bumista sa [Pahina ng pagsusuri sa www.coronavirus-sd.com](#) upang makahanap ng sityo ng pagsusuri at magpaiskedyul ng appointment online o tumawag sa 2-1-1. **Ang ilang mga sityo ng pagsusuri ay maaaring hindi kinakailangan ng appointment.*

Pakitandaan na kahit ang iyong resulta ng pagsusuri ng COVID-19 ay bumalik na negatibo, kinakailangan mo pa ring kumpletuhin ang buong 14 na araw ng quarantine sakaling mamuo ng sintomas, o ang iyong kondisyon ay magbago at maaaring makahawa.

Paano kung kinakailangan mong humingi ng medikal na pangangalaga?

Kung ikaw ay nakararanas ng anumang malumanay hanggang banayad na sintomas ng COVID-19, tulad ng tulad nakalista sa itaas, tawagan ang iyong tagapagkalob ng pangangalaga sa kalusugan upang humingi ng payo sa pamamagitan ng telepono o telemedicine at sabihin na ikaw ay may malapitang nasaling sa isang tao na may COVID-19.

Kung kinakailangan mong humingi ng medikal na pangangalaga at may bagong sintomas o sinyales ng COVID-19, siguraduhin na maglagy ng surgical mask. Kung wala kang surgical mask, kailangan mong magsuot ng telang takip sa mukha.

Guamit ng personal na sasakyan kung possible. Kung hindi ka maka-drive sa iyong sarili, manatili ng distansiya s apagitan mo at ang driver at iwanan na buaks nag bintana—Huwag kang gumamit ng pampublikong sasakyan.

Tumawag ng 911 kung ikaw ay nakararanas ng anumang sintomas na nangangailangan ng tulong na emerhensiya, tulad ng :

- Kahirapan sa paghinga
- Patuloy na sakit o presyon sa dibdib
- Bagong Kaguluhan
- Hindi makagising o manatiling gising
- Asul na labi o mukha

Aabisuhan ba ng Pampublikong Kalusugan ang aking pinagtrabahuan o paaralan?

Ang Pampublikong Kalusugan ay hindi mag-aabiso o maglalabas ng anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo sa iyong pinagtrabahuan o sa paaralan maliban na lang kung kinakailangan upang protektahan ang iyong klausgan o kalusugan ng iba.

Gabay sa Quarantine Tahanan para sa mga may Malapitang Nasaling ng Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ano ang aking dapat gawin kung ako ay may karagdagang mga katanungan?

Bumista sa aming website www.coronavirus-sd.com para sa karagdagang impormasyon, mga pinagkukunan, at gabay. Pakitawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan para sa anumang mga katanungan kaugnay sa iyong kalusugan. Kung wala ng tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan, walang insurance, o kailangan ng tuong sa paghanap ng mga pinagkukunan sa komunidad o pag-iskedyul ng pagsusuri, tumawag sa 2-1-1 para sa tulong.