

## Mga Habilin sa Isolasyon sa Tahanan para sa Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ang mga sumusunod na habilin ay para sa mga tao na kumpirmadong may COVID-19 o hinihilala ng klinika na may COVID-19.

### Impormasyon para sa mga tao na may COVID-19 na hindi naospital

#### Pangangalaga sa Tahanan

Ang mga tao na may sakit ng COVID-19 o nasuring positibo sa COVID-19 ngunit walang sintomas (ay asimtomatiko) ay dapat manatili sa tahanan at ihiwalay ang kanilang sarili mula sa iba hanggang makumpleto nila ang kanilang peryodiko ng isolasyon at ligtas na nasa paligid ng iba. Kung hindi posible na sapat na ihiwalay ang kanilang sarili mula sa iba sa iyong tahanan, makipag-ugay sa iyong tagapagkaloob ng kalusugan tungkol sa alternatibong kasunduan sa paninirahan. Maaari ka nilang isangguni sa isang pansamantalang tuluyan habang nagpapagamot. Kung ikaw ay kwalipikado, ang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan ay maaring isangguni ka sa [Programang Pansamantalang Tuluyan ng County ng San Diego](#).

Walang inaprubang antiviral na pagpapagamot ang magagamit para sa COVID-19 na impeksyon subalit ang mga pag-aaral na eksperimental ay isinasagawa. Ang mga tao na nahawaan ay maaaring magsagawa ng mga sumusunod na hakbang upang malunasan ang kanilang sintomas:

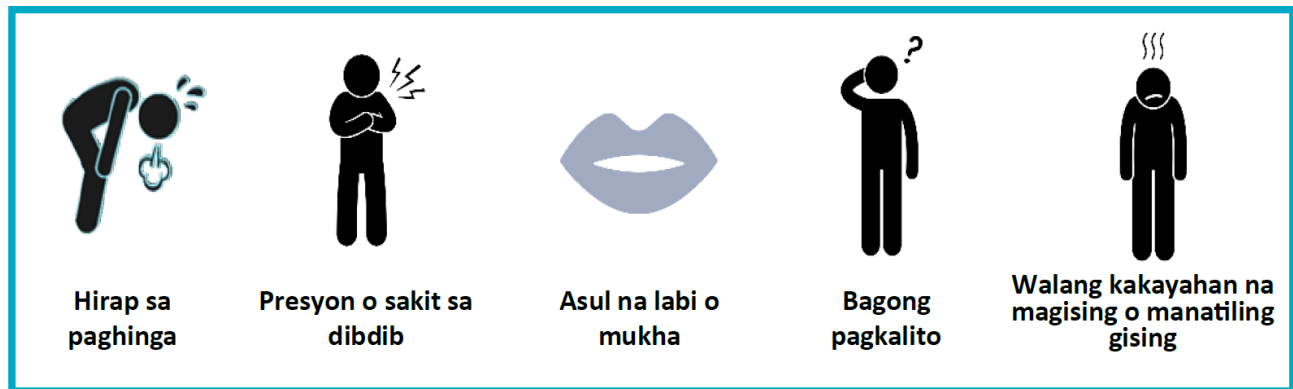
- Magpahinga at payagan ang iyong katawan na magpagaling
- Manatiling hidrato—Uminom nang marami, lalo na ang tubig at mga inumin na may electrolytes.
- Kumuha ng over-the-counter na medikasyon tulad ng acetaminophen (i.e., Tylenol®) kung kinakailangan upang mabawasan ang lagnat at sakit—Ang mga bata na nasa edad 2 pababa ay hindi dapat mabigyan ng anumang medikasyon sa sipon mula sa counter nang hindi muna kinausap ang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan.

\*Ang mga medikasyon ay hindi “nakakapagpapagamot” sa virus o nagpapa-iwas sa virus mula sa pagkalat sa iba ngunit rinerekomenda sa pagtaas ng ginhawa at nagbibigay lunas sa ilang sintomas kaugnay sa sakit.

#### Paghanap ng Medikal na Pangangalaga

Subaybayin ang iyong kalusugan at humingi ng agarang medikal na pangangalaga kung ang iyong sintomas ay lumala, lalo na kung ikaw ay nasa matas na panganib ng malubhang sakit. Kasama dito ang [nakatatandang mga adulto](#) (panganib sa malubhang sakit ay lumalala sa edad) at mga taong may [kasalukuyang medikal na kondisyon](#) (tulad ng kanser, malubhang sakit sa bato, chronic obstructive pulmonary disease /COPD, immunocompromised, katabaan, kondisyon sa puso, sickle cell na sakit, type 2 na diyabetis).

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



Sabihin sa operator ng 911 na ikaw ay may COVID-19. Kung posible maglagay ng isang face mask bago dumating ang mga serbisyo sa medical na emerhensiya.

Kung hindi agaran, tumawag sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan para sa payong medikal, sila ay maaaring tumulong sa iyo sa pamamagitan ng telepono. Kung kinakailangan mo na bumisita sa pasilidad ng pangangalaga sa kalusugan, siguraduhin na maglagay ng face mask bago pumasok upang protektahan ang iba sa paghawa ng impeksyon mula sa iyo.

Ang COVID-19 ay maaaring nakapagbibigay ng tensyon sa mga tao, tingnan ang aming pahina ng [Paano Pamahalaan ang Iyong Mental na Kalusugan at Labanan ang COVID-19](#) para sa mga pinagkukunan para sa mga pamilya, mga magulang, at mga tagapag-alaga upang malaman kung paano alagaan and iyong mental na kalusugan at suportahan ang iyong minamahal sa panahon ng pagsiklab na ito. Maaari mo ring malaman na ang mga Serbisyo sa Pamublikong Kalusugan ay hindi magbibigay ng abiso at magbibigay ng personal na impormasyon tungol sa iyo sa iyong pinagtrabahuan o paaralan maliban na lamang kung ito ay mahalaga upang protektahan ang iyong kalsuugan o kalusugan ng iba.

### Pagprotekta sa iba

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

**1. Manatili sa tahanan maliban, kung kinakailangan, upang kumuha ng medikal na pangangailangan.**

- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o pampublikong mga lugar.
- Manatili sa tahanan at umiwas sa iba hanggang natuginan mo ang lahat ng mga kondisyon na kinakailangan upang maitigil ang iyong peryodiko ng isolasyon. (Tignan ang kahon sa ibaba para sa karagdagang impormasyon sa pagtatapos sa isolasyon.)
- Kung kinakailangan mong umalis sa tahanan kung ikaw ay may sakit, huwag gumamit

ng pampublikong tansportasyon. Gumamit ng personal na sasakyan kung maaari. Kung hindi ka maaaring mag-drive sa iyong sarili, panatilihin ang distansiya kung maaari sa pagitan ng iyong sarili at ang driver, magdrive na nakababa ang mga bintana at magsuot ng mask o pantakip sa mukha.

- Mag-ayos ng pagkain at ibang pangangailangan na maideliver sa iyong tahanan at maiwan sa iyong pintuan kung wala kang sinuman na maaaring tumulong sa iyo sa mga mahalagang mga pangangailangan na ito. [Tumawag sa 2-1-1 upang malaman ang ibang serbisyong magagamit](#). Kung kinakailangan mo na makipagtipan sa simunamn sa pintuan , magsuot ng pantakip sa mukha.

### **Pagtatapos sa Isolasyon sa Tahanan**

Ang mga indibidwal na may COVID-19 na nangangalaga sa kanilang sarili sa tahanan ay maaaring itigil ang isolasyon kapag **LAHAT** ng mga sumsunod na mga kondisyon ay nakamit.

#### **Mga Indibidwal na may mga sintomas:**

1. Hindi bababa sa 10 araw\* ang nakalipas mula nang lumabas ang iyong unang sintomas **AT**
2. Ikaw ay hindi nagkaroon ng lagnat ng hindi bababa ng 24 na oras nang walang ginagamit na pampababa-ng -lagnat na medikasyon **AT**
3. Ang iyong sintomas ay bumuti.

*\*Ang mga tao na may [malubha sa kritikal na sakit](#) o mga [malubhang immunocompromised](#) ay kumunsulta sa kanilang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan at maaaring payuhan na pahabain ang kanilang isolasyon sa peryodiko ng 20 na araw.*

#### **Ang mga indibidwal na nasuring positibo ngunit walang mga sintomas (ay asintomatiko):**

Hindi bababa sa 10 araw\* pagkatapos ng petsa na naisagawa ang pagsusuri. (Kung may namuong sintomas sa loob nitong 10 araw, kinakailangan mo na sumunod sa mga alituntunin ng isolasyon para sa mga indibidwal na may sintomas.

*\*Ang mga asintomatikong mga tao na [malubhang immunocompromised](#) ay kumunsulta sa kanilang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan at maaaring payuhan na pahabain ang kanilang isolasyon sa peryodiko ng 20 na araw.*

## **2. Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao sa iyong tahanan.**

- Piliin ang tiyak na silid sa iyong tahanan na magagamit para sa paghiwalay ng iyong sarili mula sa iba habang nagpapagaling—Manatili sa silid na ito mula sa ibang tao sa iyong tahanan kung maari. Ito ay napakahalaga na umiwas mula sa mga indibidwal na may [mataas na panganib ng malubhang sakit](#) kung nahawaan.
- Gumamit ng hiwalay na kubeta, kung posible. Kung hindi ito maaari, linisin at disinpektahan ang kubeta pagkatapos gamitin na tinukoy sa ibaba  
Sanayin ang pagdistansiya sa lipunan kung nasa paligid ng iba sa iyong tahanan — Subukan at manatili ng 6 na pulgada mula sa iba.

- Buksan ang bintana at gumamit ng labintador o air conditioner sa isang espasyo na ipinamamahagi sa tahanan uang siguraduhin ang mabuting daloy ng hangin.
- Huwag payagan ang bisita sa iyong tahanan.
- Huwag hawakan ang mga alaga o ibang hayop habang ikaw ay may sakit.
- Huwag maghanda o magbigay ng pagkain sa iba.
- Huwag mag-alaga ng mga bata o ibang tao sa iyong tahanan kung posible.
- Kung hindi posible na ihiwalay nang sapat ang iyong sarili sa iba sa iyong tahanan, o ikaw ay naninirahan sa mga indibidwal na may mataas na panganib ng sakit kung nahawaan ng COVID-19 (tulad ng nakatatandang mga adulto, ang mga may malubhang sakit o nakumpremisong immune system), makipag-usap sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa alternatibong kaayusan sa pamumuhay. Maaari ka nilang isangguni sa pansamantalang tirahan habang ikaw ay nagpapagaling.

### 3. Gumamit ng face mask kung ikaw ay nasa paligid ng iba.

Kailangan mong magsuot ng face mask kung ikaw ay nasa paligid ng iba o mga alaga, tulad ng nakikibahagi ng isang silid o sasakyan at bago pumasok sa isang ospital o isang opisina ng tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan. Kung hindi ka nakasuot ng face mask (halimbawa, dahil ito ay nagdudulot ng kahirapan sa paghinga), ang mga tao na ninirahan sa iyo ay hindi dapat nakatira sa parehong silid sa iyo. Kung kinakailangan nilang pumasok sa iyong silid, kailangan nilang magsuot ng face mask. Pagkatapos umalis sa iyong silid, kailangan nila kaagad maghugas ng kanilang mga kamay, at tanggalin at itapon ang kanilang face mask o ilagay nang diretso sa labahan kung gumagamit ng reusable na face mask at maghugas ng kanilang kamay ulit.

### 4. Takpan ang mga ubo at bahing.

Upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon sa iba, kapag umuubo o bumabahing, takpan ang iyong bunganga at ilong ng tisyu o ang iyong manggas. Itapon ang nagamit na tisyu sa isang basura, at agad na maghugas ng kamay ng sabon at tubig.

### 5. Iwasan ang makibahagi ng mga kagamitan sa sambahayan.

Huwag makibahagi ng mga plato, inuming baso, tasa, kubyertos sa pagkain, twalya, higaan, or ibang mga kagamitan ng ibang tao sa tahanan. Ang mga kagamitan na ito ay kailangang mahugasan nang mabuti ng sabon at maligamgam na tubig.

### 6. Panatilihin malinis ang iyong kamay.

Lahat ng mga tao sa iyong tahanan ay kailangan maghugas ng kanilang mga kamay nang madalas, lalo na pagkatapos nilang hipan ang kanilang ilong, pag-ubo, o bahing; pagpunta sa kubeta; at bago kumain o maghanda ng pagkain. Gumamit ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 na sugundo. Gumamit ng hand sanitizer na may 60% na alkohol kung walang sabon at tubig at kung ang kamay ay hindi nakikitang madumi. Iwasan ang paghawak sa iyong mata, ilong, at bunganga ng hindi hinuhugasan ang kamay.

### 7. Linisan an lahat ng “madalas na nakahawakan” sa ibabaw araw araw.

Kasama ng mga madalas na nahahawakan na ibabaw ang counters, tabletops, hawakan ng pintuan, kagamitan sa kubeta, banyo, telepono, keyboards, tablets, at mga mesa sa tabi ng higaan. Linisan din ang mga ibaba ng mga bagay na may dugo, likido sa katawan at/o linalabas o pinapasok sa katawan. Disinpektahan gamit ang [Naaprubahang mga produkto](#)

[ng EPA na pinatunayan laban sa COVID-19 virus](#) (hal. Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

### Mga Habilin sa Paglinis

- Sundin ang mga rekomendasyon na binigay na label sa paglinis na mga produkto kasama ang mga pangamba kapag ikaw ay naglalagay ng produktong ito, tulad ng paggamit ng gloves o aprons at siguraduhin na may mabuting bentilasyon sa paggamit ng produkto.
- Gumamit ng nadilutang solusyon ng bleach o isang disinfectant sa sambahayan na may tatak na nagsasabing “naapruba ng EPA.” Upang makita kung ang produkto ay laban sa virus, basahin ang tatak ng produkto , tumawag sa 1-800 na numero sa tatak o bumisita sa [visit www.epa.gov](http://www.epa.gov).

### Para gumawa ng solusyong bleach satahanan:

**Mallit na Suplay**  
4 na kutsarita bleach  
1-ikapat na bahagi (4 na  
tasa) ng tubig

**Malaki na Suplay**  
1/3 na atasa ng bleach  
1-galon (16 na tasa) ng  
tubig

Magdagdag ng 4 na kutsaritang bleach sa bawat 1-ikapat na bahagi (4 na tasa) ng tubig. Para sa mas malaking suplay, magdagdag ng 1/3 na tasa ng bleach sa to 1 galon (16 na tasa ) ng tubig. [Tingnan ang aming Gabay sa Pagdinsinpekta ng COVID-19 para sa karagdagang impormasyon.](#)

- Maglaba nang mabuti.
- Kaagad na tanggalin at labahan ang mga damit o kagamitan sa higaan na may dugo, likido ng katawan at /o linalabas o linabas sa mga ito.
- Gumamit ng itinatapong mga gloves habang hinahawakan ang maruruming mga bagay. Maghugas kaagad ng kamay pagkatapos tanggalin ang mga gloves— ang mga muling nagagamit na gomang gloves ay magagamit sa ibang alternatibong kung itinatapon ang mga gloves na hindi magagamit at kailangan tanggalin pagkatapos gamitin at ilagay nang direktong sa labahan na hindi hinahawakan ang mga ito. Kung walang gloves o hindi ginamit ang mga ito, hugasan ang kaagad iyong kamay at nang mabuti pagkatapos hawakan ang anumang bagay na maaring nasapuan ng anumang likido sa katawan.
- Basahin at sundin ang mga direksyon sa tatak ng mga lalabhan at mga damit at detergent. Sa kabuuan, hugasan at ipatuyo nang maligamgam na temperatura na rinekomenda sa tatak ng damit.
- Iilagay lahat ng **itinatapon** na gloves, gowns, face masks, at ibang kontaminadong bagay sa isang basura bago ilagay ang mga ito sa ibang basura ng sambahayan, maghugas ng iyong kamay kaagad bago hawakan ang mga ito. Kung ang mga **muling nagagamit** na gloves, gowns, face masks o pantakip sa mukha ay nagamit, ilagay ang mga bagay na ito sa labahan pagpagkatapos gamitin, at maghugas ng iyong kamay nang mabuti.

## 8. Pagbalik sa trabaho o paaralan

Kapag nakumpleto mo ang peryodiko ng isolasyon sa iyong tahanan (ayon sa kahon sa itaas sa pagtatapos sa isolasyon sa tahanan), ikaw ay hindi na makokonsidera na nakakahawa ay maaaring bumalik sa iyong pangakaraniwang mga aktibidad, kasama ng pagbalik sa trabaho o paaralan. HINDI mo kinakailanagn na magpakita ng patunay, tulad ng negatibong resulta ng pagsusuri o isang sulat mula sa Pamublikong Serbisyo sa Kaluusgan, upang makabalik sa trabaho o paaralan. Hindi mo kailangan ipagpatuloy na sundin ang lahat ng mga gabay sa kaligtasan kapag nasa labas ng iyong sambayahan.

## 9. Donasyon sa Dugo at COVID-19

Ang mga tao na nahawaan sa COVID-19 at napagamot ay nakabuo ng antibodies sa impeksyon. Ang mga antibodies na ito ay maaaring ibigay sa sinuman na kasalukuyang nahawan upang mapabuti ang kanilang immune system at tumulong na labanan ang virus, pinababa ang durasyon at pagkalala ng sakit. Isaalang-alang ang pagbigay ng donasyon ng convalescent plasma pagkatapos ka nagpagamot. [Panuorin ang video na ito](#) o bumista sa [website ng San Diego Blood Bank](#) para sa karagdagang kaalaman.

## Impormasyon ng Iyong Malapit na Nasaling

### Ano ang malapitang Pakikisalamuha?

Ang isang “malapitang pakikisalamuha” ay sinuman na nailantad sa isang tao na nahawaan ng COVID-19 habang sila ay nakakahawa. Ikaw ay kinokonsiderang nakakahawa simula 48 oras /2 araw bago magsimula ang iyong sintomas (para sa mga indibidwal na walang sintomas, ito ay 48 oras/2 araw bago nakuha nag pagsususuri) hanggang matapos ang peryodiko ng isolasyon.

**Kasama ang malapitang pakikisalamuha ang:**

- Sinuman na nasa loob ng 6 na talampakan sa iyo nang mahigit sa 15 na minuto.
- Sinuman na may malapitang pakikisalamuha na ang iyong likido sa katawa at/o sekresyon (tulad ng mga tao na umubo o bumahing, nagpamahagi ng kubyertos o laway, o nagbigay sa iyo ng pangangalaga na hindi nagsusuot ng kagamitang pamprotekta).

### Quarantine

Sinuman na may COVID-19 ay kailangan sabihin sa kanilang nasaling na maaari silang ma-quarantine ng 14 na araw simula ng huling araw na sila ay nasaling sa iyo. **Kung ang iyong malapit na nasaling mga tao ay kinonsidera na [mahalagang manggagawang kritikal sa imprastruktura](#)**, sila ay hindi maaaring magpatuloy sa trabaho pagkatapos ng potental na pagkalantad sa COVID-19 kung wala silang sintomas at kumukuha ng karagdagang pag—iingat sa kanilang sarili at sa komunidad. Kailangan makipag -ugnay ang mga mahalagang kritikal na manggagawa sa kanilang pinagtrabahuan at bumisita sa pahina ng web sa gabay sa [Pagpapatupad ng CDC ng Ligtas na Pagsasanay para sa Kritikal na Manggagawa sa Imprastruktura na maaaring Masaling ng Isang Taong Pinaghihinalaan o Kumpirmadong may COVID-19](#) . **Ang**

**mga malapitang nasalin na hindi mahalagang mga mangaggawa** ay kailangan sumunod sa 14-na araw na gabay sa quarantine.

Ang iyong malapitang nakasalamuha ay dapat magpansariling quarantine kahit na nararamdaman nila na sila ay magaling dahil aabot ng 2-14 na araw bago magpakita ang mga sintomas. Tignan ang aming [Gabay sa Quarantine sa Tahanan ng Malapitang Nasalin ng COVID-19](#) para sa karagdagang impormasyon.

### **Mga Pag-iingat sa mga malapitang Nasalin**

Rinerekomenda na lahat ang manatili ng 6 na talampakan mula sa iba habang ikaw ay nasa isolasyon sa tahanan. Kung hindi ito posible, sinuman na patuloy na may malapitang pagsasalin sa iyo ay kailangan na mapahaba ang kanilang panahon ng quarantine sa 14 na araw mula sa huling araw ng kanilang pagsalin sa iyo.

Ang iyong tagapag-alaga at mga kontak sa sambahayan ay kailangan gumamit ng itinatapong mga face mask at gloves kung kailangan nilang linisan ang iyong silid o kubeta o may nasaling likido ng iyong katawan, at/o sekresyon (tulad ng pawis laway, dura, nasal mucus, suka, ihi o diyariya). Kailangan itong maaalis at itapon ang kanilang gloves muna, maghugas ng kamay, at tanggalin at itapon nag kanilang face mask at maghugas muli ng kanilang kamay. (kung muling nagagamit ang face mask at/o gloves, ilagay ang mga bagay na ito direktso sa labahan at sundin ang sumusunod na hakbang sa pagtanggap. )

### **Kailangan subaybayan ang kalusugan ng malapitang nasaling at tawagan ang kanilang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan kung namuo ang anumang sintomas at ipaalam sa kanila sa malapitang pagsaling sa isang pasyente na kumpirmado may COVID-19.**

Bumisita sa aming website [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para sa karadagang impormasyon, mga pinagkukunan, at gabay. Pakitawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan sa anumang mga katanungan kaugnay sa iyong kalusugan.

Kung wala kang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan, walang insurance, o kailangan ng tulong sa paghanap ng mga pinagkukunan sa komunidad, tumawag sa 2-1-1 para sa tulong.