



Ang Dapat Mong Malaman	Kung Magpapasuri Ka para sa COVID-19 – pahina 1
	Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay – pahina 2
	Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay – pahina 2
	Mga Hakbang para sa <u>Parehong</u> Pag-isolate at Pag-quarantine– pahina 3

Kung Magpapasuri Ka para sa COVID-19

- May ipapasok na swab (parang cotton buds) sa iyong bibig o ilong
- Aalamin ng pagsusuri kung may COVID-19 virus sa katawan mo sa ngayon
- Luulat ang mga resulta sa Departamento ng Pampublikong Kalusugan, para makatulong ang mga tauhan sa kalusugan na matukoy ang mga impeksyon at mapigilan ang pagkalat ng mga ito. Nagsanay ang mga tauhan sa kalusugan na panatilihing pribado ang iyong personal na impormasyon

HABANG HINIHINTAY ANG MGA RESULTA NG PAGSUSURI

- **Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19**, →sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay** (pahina 2)
- **Kung wala kang sintomas ng COVID-19, pero nagkaroon ka ng close contact sa isang taong may COVID-19 kamakailan**, →sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay** (pahina 2)
- **Kung walang sintomas ng COVID-19 o close contact**, →manatiling ligtas, at hintayin ang mga resulta ng pagsusuri.

KAPAG NATANGGAP MO NA ANG MGA RESULTA NG IYONG PAGSUSURI

Positibong Resulta (natukoy ang virus). Kapag “nagpositibo” ka sa pagsusuri para sa virus, ibig sabihin, mayroon kang COVID-19 sa araw ng iyong pagsusuri. Sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay** (pahina 2)

Negatibong Resulta (hindi natukoy ang virus). Kapag “nagnegatibo” ka sa pagsusuri, ibig sabihin, malamang ay wala kang COVID-19 sa ngayon. Posibleng nakakalito ito, kaya basahin nang mabuti:

- Kung wala kang sintomas ng COVID-19 o wala kang close contact, wala kang COVID-19. 'Yon lang!
- Kung wala kang sintomas ng COVID-19 pero nagkaroon ka ng close contact sa isang taong may COVID-19, patuloy na sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay** (pahina 2).
- Kung nagkaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19, posibleng mali ang negatibong resulta ng pagsusuri -- puwedeng mayroon ka pa ring COVID-19. Ito ay dahil mahusay pero hindi perpekto ang pagsusuri.
 - Sa minimum, sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay** hanggang sa bumuti ang iyong pakiramdam, at hindi bababa sa 1 araw ka nang walang lagnat
 - O kaya, tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung kailan mo dapat ihinto ang pagsunod sa **Mga Hakbang sa Pag-isolate**
 - O kung close contact ka ng isang taong “madaling mahawaan,” mainam na sundin mo ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay** hanggang sa hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula nang magsimula ang iyong mga sintomas

Mga sintomas ng COVID-19: lagnat na hindi bababa sa 100.4°F, panginginig, ubo, pangangapos ng hininga, hirap sa paghinga, pananakit ng lalamunan, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, hindi pangkaraniwang panghihina o pagkahapo, pagtatae, baradong ilong o sipon, o pagkawala ng pang-amoy o panlasa.

Tumutukoy ang Close Contact sa mga kasama mo sa bahay, iyong nakakatalik, at mga taong nag-aalaga sa iyo o na inalagaan mo. Itinuturing ding mga close contact ang mga taong lumapit sa iyo nang may layong wala pang 6 na talampakan nang mahigit sa 15 minuto, o nagkaroon ng direktang contact sa mga likido o secretion mula sa iyong katawan habang wala silang suot na facemask, gown, at mga guwantes.

Tumutukoy ang madaling mahawaan sa mga taong mahigit 50 taong gulang o may mga medikal na kundisyon gaya ng sakit sa puso, бага, o bato, diabetes, labis na katabaan, cancer, sickle cell, o mahinang immune system. Makakakita nang higit pa sa www.sfdcp.org/vulnerable



Mga Alituntunin sa Pag-isolate at Pag-quarantine sa Bahay para sa Mga Taong May COVID-19 at sa Kanilang Sambahayan o Mga Close Contact

Sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay** kung mayroon kang:

- Positibong pagsusuri para sa impeksyong dulot ng COVID-19, o
- Diagnosis para sa COVID-19 mula sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan, o
- Mga sintomas ng COVID-19 at may naging close contact ka na mayroong COVID-19, o
- Mga sintomas ng COVID-19 at hinihintay mo ang mga resulta ng pagsusuri

Sanggunian: [Direktiba sa Pag-isolate ng Opisyal sa Kalusugan](#)

Sundin ang **Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay** kung:

- May kasama ka sa bahay na may COVID-19 o nagkaroon ng close contact sa isang taong mayroon nito

→ tingnan ang kahulugan ng Close Contact, pahina 1

Sanggunian: [Direktiba sa Pag-quarantine ng Opisyal sa Kalusugan](#)

Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay

Hindi malala ang sakit ng karamihan ng mga taong may COVID-19. Puwedeng magkaroon ng malalang sakit ang sinumang indibidwal, anuman ang kanyang edad, pero mas malaki ang posibilidad na mahawaan ang mga taong mahigit 50 taong gulang o may mga medikal na kundisyon gaya ng sakit sa puso, baga, o bato, diabetes, labis na katabaan, cancer, sickle cell, o mahinang immune system.

Sundin ang mga hakbang sa pahina 3, at:

Manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw

- Puwede mong tapusin ang pag-isolate mo pagkalipas ng hindi bababa sa **10 araw** matapos magsimula ang iyong mga sintomas, **at** kapag mahigit 24 na oras ka nang walang lagnat nang hindi umiinom ng gamot na pampababa ng lagnat gaya ng acetaminophen (Tylenol®) **at** bumuti na ang iba mo pang sintomas. Kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa COVID-19 pero hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa **10 araw** makalipas ang araw ng iyong pagsusuri.
- Kung mayroon kang malalang panghihina sa immune system, posibleng kailanganin mong mag-isolate nang mas matagal. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Hindi mo kailangang kumuha, at hindi ka dapat kumuha, ng pangalawang pagsusuri para sa COVID-19 para matapos ang pag-isolate mo. Sundin lang ang mga tagubilin sa mga bullet sa itaas.

Mga Close Contact

- Tingnan ang kahulugan ng Close Contact, pahina 1
- Kung nagpositibo ka sa viral test para sa COVID-19 o sa diagnosis ng provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa COVID-19, ang lahat ng naging close contact mo sa loob ng 48 oras bago magsimula ang iyong mga sintomas (kung wala kang sintomas, sa loob ng 48 oras matapos ang iyong pagsusuri) hanggang sa i-isolate mo ang iyong sarili ay dapat sumunod sa Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay. Pakibahagi sa kanila ang dokumentong ito. Para humingi ng tulong sa pag-abiso sa iyong Mga Close Contact nang hindi ibinubunyag ang iyong pagkakakilanlan sa kanila, tumawag sa 415-554-2830.

Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay

Puwedeng abutin nang 14 na araw bago ka magkaroon ng mga sintomas kapag nagkaroon ka ng COVID-19.

Sundin ang mga hakbang sa pahina 3, at:

Manatili sa bahay kung magkakaroon ka ng mga sintomas

- Dapat kang manatiling naka-quarantine sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 14 na buong araw pagkatapos mong maging close contact ang taong may COVID-19.
- Kung hindi mo maiiwasang malapitang makasalamuha ang taong may COVID-19 habang mayroon siyang sakit (halimbawa, kung ikaw ang tagapag-alaga niya), dapat kang mag-quarantine sa loob ng 14 na buong araw **pagkatapos** makumpleto ng taong iyon ang pag-isolate ng kanyang sarili. (Malamang ay hindi ito bababa sa 24 na araw ng pag-quarantine sa bahay sa kabuuan.)

Paano kung magkakaroon ka ng mga sintomas?

- Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat, panlalamig, pangangapos ng hininga, pananakit ng lalamunan, sipon, o pananakit ng mga kalamnan, pananakit ng ulo, pagduruwal, pagsusuka, pagtatae, o pagkawala ng pang-amoy o panlasa.
- Kung magkakaroon ka ng alinman sa mga sintomas sa itaas, at ang mga ito ay mga bagong sintomas na hindi mo karaniwang nararanasan sa pang-araw-araw na buhay, ang ibig sabihin kay posibleng mayroon kang COVID-19 at dapat mong sundin ang Mga Hakbang sa Pag-isolate sa Bahay.
- Subaybayan nang mabuti ang iyong mga sintomas at humingi ng medikal na payo o medikal na pangangalaga kung titindi ang mga sintomas, lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman.



Paano kung hindi mo maihiwalay ang iyong sarili sa iba?

- Ang sinumang patuloy na magiging close contact mo ay kailangang magsimula ng bagong cycle ng pag-quarantine na 14 na buong araw mula sa huling araw kung kailan naging close contact mo ang taong iyon, o mula sa petsa ng pagtatapos ng iyong pag-isolate.
- Dapat manatili sa bahay ang mga taong walang kakayahang alagaan ang kanilang sarili, pero hindi nila kailangang mag-isolate mula sa kanilang tagapag-alaga.

- Kunin ang diagnostic na pagsusuri para sa COVID-19 para makumpirmang mayroon ka nito. Tumawag sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o makipag-ugnayan sa 3-1-1 tungkol sa mga lokasyon ng pagsusuri.

Aling mga grupo ang hindi kailangang mag-quarantine?

- Mga Mahalagang COVID-19 Response Worker* (alamin ang patakaran ng employer; subukang sundin ang Mga Hakbang sa Pag-quarantine sa Bahay habang wala sa trabaho)

*Kasama sa **Mga Mahalagang COVID-19 Response Worker** sa mga nagtatrabaho sa pangangalagang pangkalusugan, tauhan sa laboratoryo na nangangasiwa ng mga specimen ng COVID-19, nagtatrabaho sa morgue, first responder, tagapagpatupad ng batas, manggagawa sa sanitasyon, operator sa 911 at 311, tauhan sa pamamahala sa emergency, mga indibidwal na nakatalaga sa trabaho bilang Mga Manggagawa sa Serbisyo sa Sakuna, at indibidwal na nagtatrabaho sa mga pasilidad sa pangmatagalang pangangalaga o silungan sa walang tirahan.

Mga hakbang para sa PAREHONG Pag-isolate at Pag-quarantine sa Bahay

- Manatili sa bahay maliban na lang kung hihingi ng medikal na pangangalaga. Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar. Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, mga ride share, o taxi.
- Ihiwalay ang iyong sarili sa mga kasama mo sa bahay, lalo na sa mga taong may mas malaking posibilidad na mahawaan. Manatili sa isang partikular na kwarto, nang malayo sa ibang tao kung posible. Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon
- Huwag tumanggap ng mga bisita sa iyong bahay, at huwag maghanda o maghain ng pagkain para sa iba
- Limitahan ang iyong contact sa mga alagang hayop

- Kung hindi mo matutugunan ang mga kinakailangan sa Pag-isolate o Pag-quarantine sa lugar kung saan ka nakatira sa kasalukuyan, makipag-ugnayan sa 3-1-1 para humingi ng tulong sa pabahay, pagkain, o iba pang pangangailangan
- Kung hihingi ng liham o negatibong pagsusuri ang iyong employer para makabalik ka sa trabaho, puwede mo siyang idirekta sa <https://www.sfcddcp.org/workletter>
- Kung mayroon ka pang ibang alalahanin kaugnay ng epekto ng pag-isolate at pag-quarantine sa iyong trabaho, bumisita sa <https://www.sfcddcp.org/workerFAQ>

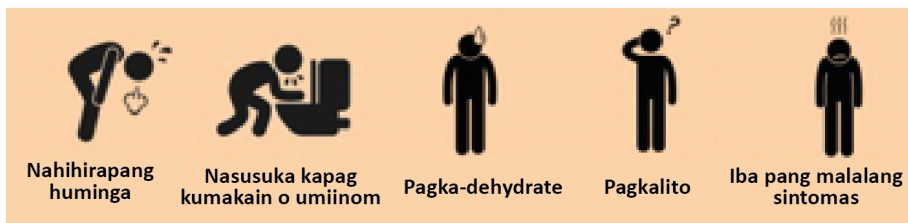


Iwasan ang pagkalat ng sakit:

- Magsuot ng takip sa mukha o mask kung nasa iisang kwarto ka kasama ang ibang tao. Dapat magsuot ang ibang tao ng takip sa mukha o mask kung kasama mo sila sa kwarto o kung papasok sila sa kwartong kinaroroonan mo.
- Magtakip kapag umuubo at bumabahing. Takpan ang iyong bibig o ilong gamit ang tissue o bumahing sa iyong manggas -- hindi sa iyong kamay -- at pagkatapos ay itapon ang tissue sa may plastic na basurahan at hugasan kaagad ang iyong kamay.
- Regular na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig - lalo na pagkatapos umubo, bumahing, o suminga, o pagkatapos gumamit ng banyo. Puwedeng gamitin ang alcohol-based na hand sanitizer na may minimum na alkohol na 60% sa halip ng sabon kung sa tingin mo ay hindi kita ang dumi ng mga kamay.
- Huwag makipaghiraman sa ibang tao ng gamit sa bahay tulad ng mga pinggan, baso, kutsara at tinidor, tuwalya, o sapin sa kama. Pagkatapos gamitin ang mga ito, hugasan nang mabuti ang mga ito gamit ang sabon at tubig. Puwedeng maglaba sa isang karaniwang washing machine gamit ang maligamgam na tubig at detergent; puwedeng magdagdag ng bleach pero hindi ito kinakailangan.
- Linisin at i-disinfect ang lahat ng "madalas hawakan" na surface araw-araw (kasama ang mga counter, mesa, doorknob, gripo, toilet, telepono, remote ng tv, susi, keyboard), at lalo na ang anumang surface na posibleng may likido mula sa katawan. Gumamit ng mga spray o wipe na panlinis at pang-disinfect sa bahay ayon sa mga tagubilin sa label ng produkto. Higit pang impormasyon: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Magsagawa ng pangangalaga sa bahay:

- Magpahinga at uminom ng maraming likido. Puwede kang uminom ng acetaminophen (Tylenol) para mabawasan ang lagnat at pananakit.
 - Huwag bigyan ang mga batang wala pang 2 taong gulang ng anumang gamot nang hindi muna nagtatanong sa provider ng pangangalagang pangkalusugan.
 - Tandaang hindi "panggamot" sa COVID-19 ang mga gamot, at hindi pinipigilan ng mga ito ang pagkalat ng virus.
- Humingi ng medikal na pangangalaga kung titindi ang mga sintomas, lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman.
- **Mga sintomas na nagpapahiwatig na dapat kang humingi ng medikal na pangangalaga:**



- Kung posible, tumawag muna bage pumunta sa opisina o ospital ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, at sabihin sa kanilang nag-a-isolate ka para sa COVID-19 para mapaghandaan ng mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong pagdating at maprotektahan ang iba mula sa pagkakasakit.
 - Huwag maghintay sa anumang waiting room; magsukot ng takip sa mukha o mask sa lahat ng pagkakataon kung posible.
 - Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon.
 - Kung tatawag ka sa 911, abisuhan muna ang dispatch at mga paramediko na nag-a-isolate ka para sa COVID-19.

Para sa higit pang impormasyon, o para makuha ang mga alituntuning ito sa ibang wika, bumisita sa <http://www.sfcddp.org/I&Q> o tumawag sa 3-1-1.

Salamat sa iyong pakikipagtulungan sa mahalagang usaping ito sa pampublikong kalusugan.