



## Gabay sa Tagal ng Pag-quarantine para sa Mga Close Contact ng Mga Kaso ng COVID-19

Disyembre 18, 2020

### Mga Bagong Rekomendasyon

Na-update ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Health, SFPDH) ang gabay nito sa tagal ng pag-quarantine para sa mga close contact ng mga kaso ng COVID-19 para umayon sa mga kamakailang pagbabago ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) at Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health, CDPH). Inirerekomenda pa rin ng CDC at CDPH ang pag-quarantine nang 14 na araw matapos malantad sa COVID-19 bilang ang tagal na pinakanakaprotekta ng kalusugan para malimitahan ang pagkalat ng COVID-19. Kinikilala ng SFPDH, gaya ng CDC at CDPH, na ang matagal na pag-quarantine ay gumagawa ng mga pang-ekonomiya at personal na problema, nakakaapekto sa pagsunod ng mga tao sa pag-quarantine, at posibleng makaapekto sa kahandaan ng mga kasong pangalanan ang kanilang mga close contact. Kaya naman katanggap-tanggap na alternatibo ang sumusunod na tagal ng pag-quarantine:

- **Puwedeng wakasan ng karamihan ng mga taong nagkaroon ng close contact sa isang taong may COVID-19 ang kanilang pag-quarantine pagkalipas ng 10 araw, kung hindi sila magkakaroon ng mga sintomas sa panahong ito. Lubos na inirerekomenda ng SFPDH na magpasuri sa o pagkalipas ng araw 6 ng pag-quarantine ang mga close contact na walang sintomas.** Dahil may maliit na posibilidad na mayroon pa ring impeksyon ang mga close contact, dapat silang patuloy na magsuot ng face mask at magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa iba hanggang sa araw 14.
  - Ang araw 0 ng pag-quarantine ay ang araw ng huling contact sa taong may COVID-19.
  - Dapat ay nucleic acid amplification test para sa COVID-19 (hal. PCR o LAMP) ang mga pagsusuri.
  - Dapat subaybayan ng mga close contact ang kanilang sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 hanggang sa araw 14. Kung magkakaroon sila ng mga sintomas anumang oras sa panahon ng pag-quarantine, dapat silang magpasuri kaagad, kahit na nagnegatibo sila sa ibang pagkakataon sa kanilang pag-quarantine.
  - Kakailanganin ng mga taong magkakaroon ng mga sintomas o magpopositibo na sumunod sa mga alituntunin para sa pag-isolate ng sarili sa [www.sfgdcp.org/I&Q](http://www.sfgdcp.org/I&Q).
- Dahil sa mas malaking panganib at epekto ng transmisyon sa mga lugar para sa congregated living na may malaking panganib, **ang mga taong nakatira sa mga pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga (pati sa mga pasilidad para sa sanay na pag-aalaga (skilled nursing facility, SNF) at residensyal na pasilidad para sa pangangalaga ng mga nakatatanda (residential care facilities for the elderly, RCFE), koreksyonal, shelter, o dormitoryo ay dapat mag-quarantine sa loob ng 14 na araw** matapos ang kanilang huling contact sa isang taong may COVID-19.
- **Ang mga taong nagtatrabaho sa mga pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga (pati sa mga SNF at RCFE), koreksyonal, shelter, o dormitoryo, o na nagtatrabaho kasama ng mga taong may lubos na nakompromisong immune system** (hal. bone marrow o solid organ transplant, tumatanggap ng chemotherapy) **ay puwedeng matapos na sa pag-quarantine sa**

**bahay 10 araw matapos ang kanilang huling contact sa isang taong may COVID-19, kung hindi sila magkakaroon ng mga sintomas, pero hindi sila puwedeng bumalik sa trabaho nang 14 na araw, maliban na lang kung sila ay Mahahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19 sa oras ng kakulangan sa mga tauhan, gaya ng nakasaad sa ibaba.**

## Mga Pagbubukod para sa “Mga Mahalagang COVID-19 Response Worker”

Puwedeng mas maagang bumalik ang Mahahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19 kaysa sa mga rekomendasyon sa itaas kung kulang sa tauhan, kapag naaangkop ayon sa kanilang mga employer. Sa San Francisco, kasama sa Mahahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19 ang: mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, tauhan sa laboratoryo na nangangasiwa ng mga specimen ng COVID-19, nagtatrabaho sa morgue, unang tagaresponde, tagapagpatupad ng batas, manggagawa sa sanitasyon, operator sa 911 at 311, tauhan sa pamamahala ng emergency, at indibidwal na nakatalagang magtrabaho bilang Mga Manggagawa para sa Mga Serbisyo sa Panahon ng Sakuna. Tingnan ang [Direktiba sa Kalusugan 2020-02c](#) para sa higit pang impormasyon.

- Kung hihilingin sa mga tauhang iklian ang kanilang pag-quarantine dahil kulang sa tauhan, patuloy dapat na magsuot ng mask ang mga tauhan at dapat ay araw-araw nilang subaybayan ang kanilang sarili para sa mga sintomas nang 14 na araw, dapat nilang iulat ang mga sintomas sa kanilang supervisor, at hindi na dapat sila magtrabaho kung magkakaroon sila ng mga sintomas. Puwede silang pagsuotin ng mga employer ng karagdagang personal na pamproteksyong kagamitan (personal protective equipment, PPE) o hatiin sa mga cohort.
- Makakakita ng higit pang impormasyon tungkol sa pagtugon sa mga kritikal na kakulangan sa tauhan sa [Mga Diskarte ng CDC para Mabawasan ang Mga Kakulangan sa Tauhan sa Pangangalagang Pangkalusugan](#) at [Pagpapalano ng CDC para sa Pagtugon sa Sektor ng Kritikal na Imprastruktura](#)
  - Ang isang opsyon na puwedeng isaalang-alang para sa pinaikling pag-quarantine ng Mahahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19 kapag may kritikal na kakulangan sa tauhan ay ang payagan ang mga empleyadong close contact ng mga kaso ng COVID-19 na bumalik **pagkalipas ng araw 7 kung wala silang sintomas, at kung nagnegatibo sila sa pagsusuri sa o pagkalipas ng araw 5.**

## Mga Karagdagang Pagbubukod

Alinsunod sa gabay ng CDPH, sa panahon ng mga kakulangan sa tauhan, puwedeng pag-isipan na paikliin ng mga manggagawa sa social service na nagtatrabaho nang harap-harapan sa mga kliyente sa child welfare system o sa mga assisted living facility, na nagkaroon ng close contact sa isang taong may COVID-19, ang tagal ng kanilang pag-quarantine sa **7 araw kung mananatiling asymptomatic ang mga close contact at nagkaroon sila ng negatibong pagsusuri na nakolekta sa araw na iyon o pagkalipas ng limang araw.**

- Kung hihilingin sa mga tauhang iklian ang kanilang pag-quarantine dahil kulang sa tauhan, patuloy dapat na magsuot ng mask ang mga tauhan at dapat ay araw-araw nilang subaybayan ang kanilang sarili para sa mga sintomas nang 14 na araw, dapat nilang iulat ang mga sintomas sa kanilang supervisor, at hindi na dapat sila magtrabaho kung magkakaroon sila ng mga sintomas. Puwede silang pagsuotin ng mga employer ng karagdagang personal na

pamproteksyong kagamitan (personal protective equipment, PPE) o hatiin sa mga cohort.

## Background at Rationale

Inaatasan ng San Francisco ang mga taong mag-quarantine sa bahay matapos ang close contact sa isang taong may COVID-19, alinsunod sa Direktiba sa Kalusugan 2020-02b. Ginagamit ang pag-quarantine para mailayo sa ibang tao ang isang taong *nalantad sa COVID-19 at posibleng nahawahan nito*. Dapat manatili sa bahay at lumayo sa iba ang mga taong nagka-quarantine. Nakakatulong ang pag-quarantine na pigilan ang pagkalat ng sakit bago pa malaman ng isang taong mayroon siyang sakit o kaya ay nahawahan siya. Dahil dulot ng mga taong walang sintomas ang karamihan ng pagkahawa ng COVID-19, mahalagang mag-quarantine ang mga taong nalantad sa COVID-19 para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Nang magsimula ang epidemya ng COVID-19, inirekomenda ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) ang pag-quarantine nang 14 na araw. Ito ay dahil puwedeng abutin ng hanggang 14 na araw bago makahawa ang mga tao matapos nilang malantad. Gayunpaman, alam na namin ngayon na kung hindi magkakaroon ng mga sintomas ang mga tao sa unang 10 araw, malamang ay 1-2% lang ang posibilidad na nahawahan sila at makahawa sila ng iba.

Para mabalanse ang mga pagsubok na kaakibat ng pag-quarantine at ang pangangailangang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19, binigyan ng CDC kamakailan ang mga lokal na departamento ng pampublikong kalusugan ng dalawang pinaikling opsyon para sa pag-quarantine. Kasunod noon ay binago ng CDPH ang mga rekomendasyon ng estado para sa pag-quarantine batay sa impormasyong ito mula sa CDC.

May mahihigpit pa ring alituntunin ang mga rekomendasyon para sa mga nakatira o nagtatrabaho sa mga congregate na lugar na may mas malaking panganib, gaya ng mga nursing home at koreksyonal, dahil sa napakatinding epekto ng mga outbreak sa mga lugar na ito. May mga kasama rin sa mga rekomendasyon na pinaikling opsyon para sa pag-quarantine para sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at emergency kapag kulang sa tauhan, na mahalaga para matiyak na may mga makakapagtrabahong manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at pang-emergency na tagaresponde sa mga panahong maraming kaso.

## Mga Resource

### Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco

- Gabay sa Pag-isolate at Pag-quarantine: [www.sfcddcp.org/i&q](http://www.sfcddcp.org/i&q)

### Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH)

- Gabay sa Pag-quarantine para sa COVID-19 Dis. 14, 2020  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Quarantine.aspx>

### Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC)

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

- Mga Opsyon para Mapaikli ang Pag-quarantine ng Mga Contact ng Mga Taong Nahawahan ng SARS-CoV-2 Gamit ang Pagsubaybay ng Sintomas at Diagnostic na Pagsusuri. Disyembre 2, 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-options-to-reduce-quarantine.html>