



Pansamantalang Gabay: Pagtatapos ng Pag-isolate o Pagbalik sa Trabaho para sa Mga Mayroong Kumpirmado o Pinaghihinalang COVID-19

NA-UPDATE NOONG Disyembre 1, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) batay sa mga rekomendasyon mula sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ng US at naka-post sa <https://www.sfdcp.org>. Puwedeng magbago ang pansamantalang gabay na ito kasabay ng pagbabago sa kaalaman, transmisyon sa komunidad, pagiging available ng Kagamitan para sa Personal na Proteksyon (Personal Protective Equipment, PPE), at pagsusuri.

AUDIENCE: Mga taong nagkaroon ng Kumpirmadong COVID-19 o Pinaghihinalang COVID-19 at gustong malaman kung kailan sila hihinto sa pag-isolate sa bahay para bumalik sa trabaho, paaralan, atbp. Kasama rito ang manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at first responder. **Ang mga Kawani sa Pangangalagang Pangkalusugan (Health Care Personnel, HCP) ay dapat ding sumangguni sa [mga pamantayan ng CDC](#) para sa mas detalyadong gabay.**

Alamin kung may mga karagdagang patakaran at pamamaraan ang iyong employer para sa pagbalik sa trabaho kung nagkaroon ka ng Kumpirmado o Pinaghihinalang COVID-19.

Dapat basahin ng mga clinician na nangangalaga sa mga nasa ospital na pasyente ang [gabay ng CDC ang tungkol sa pagtatapos ng mga pag-iingat na batay sa transmisyon sa mga setting ng pangangalagang pangkalusugan](#).

Mga pangunahing pagbabago sa dokumentong ito mula sa bersyon noong Agosto 8, 2020:

- Idinagdag ang pagduruwal at pagsusuka bilang mga sintomas ng COVID-19
- Idinagdag ang mga pamantayan para matugunan kung [ang mga taong gumaling mula sa COVID-19 at muling na-expose sa COVID-19 ay kailangang sumailalim ulit sa pag-quarantine](#) at muling pagpapasuri
- Na-update ang kahulugan ng “close contact” para maiayon sa kahulugan ng CDC
- Isinama ang pahayag sa Pagpapabakuna Laban sa Trangkaso

BACKGROUND

Para sa mga layunin ng dokumentong ito, nalalapat ang mga sumusunod na kahulugan:

Ang Kumpirmadong COVID-19, ay nangangahulugang nagpositibo ka para sa COVID-19 virus (mayroon ka mang mga sintomas o wala) –O KAYA– sinabi ng isang clinician na mayroon ka o malamang na mayroon kang COVID-19 at dapat kang mag-isolate sa loob ng hindi bababa sa 10 araw.

Kapag sinabing **Pinaghihinalang COVID-19** para sa mga indibidwal na 18 taong gulang pataas, ang ibig sabihin ay mayroon kang **ISA** sa mga sumusunod na senyales o sintomas, na bago o hindi maipaliwanag ng ibang dahilan:

- Lagnat na hindi bababa sa 100.4° Fahrenheit
- Panlalamig o paulit-ulit na panginginig/pangangatog
- Ubo
- Pangangapos ng hininga
- Nahihirapang huminga
- Pananakit ng lalamunan
- Pananakit ng mga kalamnan
- Sakit ng ulo
- Hindi pangkaraniwang panghihina o pagkahapo
- Pagduruwal, pagsusuka, o pagtatae
- Sipon o baradong ilong
- Kawalan ng panlasa o pang-amoy



Kung natutugunan mo ang mga pamantayan para sa Pinaghihinalaang COVID-19, dapat kang magpasuri para sa virus dahil kung magnenegatibo ka, puwede mo nang tapusin ang pag-isolate at bumalik na sa trabaho/paaralan nang mas maaga. **Kung hindi ka magpapasuri hindi ka DAPAT pumasok sa loob ng hindi bababa sa 10 araw ng kalendaryo ayon sa mga tagubilin sa ibaba.**

Para sa mga tagubilin kung paano mag-isolate o mag-quarantine sa bahay, pumunta sa www.sfcddcp.org/i&q

Kung mayroon kang iba pang alalahanin na nauugnay sa epekto ng pag-isolate o pag-quarantine sa iyong trabaho o kita, bisitahin ang www.sfcddcp.org/workerFAQ

1. Kailan ako puwedeng lumabas sa pag-isolate at bumalik sa trabaho pagkatapos ng Nakumpirma o Pinaghihinalaang COVID-19?

Narito ang Mga Pamantayan para sa pagbalik sa trabaho pagkatapos ng Kumpirmado o Pinaghihinalaang COVID-19:

- Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 **O KAYA**
- Kung mayroon kang Pinaghihinalaang COVID-19, at hindi ka nagpasuri para sa COVID-19, **puwede ka lang umalis sa pag-isolate at bumalik sa trabaho kapag natutugunan ang lahat ng sumusunod:**
 - Hindi ka nagkaroon ng lagnat sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras AT
 - Sa 24 na oras na iyon, hindi ka uminom ng gamot na nagpapababa ng lagnat tulad ng Tylenol, Acetaminophen, Advil, Ibuprofen, Aleve, o Naproxen; AT
 - Bumuti na ang iyong mga sintomas¹; AT
 - 10 araw (ang minimum na posibleng panahon ng pag-isolate) na simula noong nagsimula ang iyong unang sintomas.
- Kung mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 pero hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, puwede ka nang bumalik sa trabaho:
 - 10 araw mula sa petsa ng iyong positibong diagnostic na pagsusuri.

Gaya sa lahat ng medikal na isyu, palaging sundin ang mga tagubilin ng iyong provider, na posibleng magbigay ng ibang tagubilin batay sa iyong partikular na medikal na talaan.

Paano kung mayroon ako ng isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1 para sa Pinaghihinalaang COVID-19, pero gumaling na ang aking mga sintomas at nagnenegatibo na ang aking pagsusuri para sa COVID-19 virus? Puwede ba akong pumasok sa trabaho nang mas maaga sa 10 araw pagkatapos magsimula ang aking mga sintomas?

Kung hindi ka nagkaroon ng positibong pagsusuri para sa COVID-19 virus (ibig sabihin, HINDI ka nagkaroon

¹ Kung ang isa sa iyong mga sintomas ay pagkawala ng panlasa o pang-amoy, hindi mo na kailangang hintayin na bumuti iyon. Ang mga taong nawalan ng panlasa o pang-amoy bilang resulta ng COVID-19 ay posibleng hindi magkaroon ng pagbuti sa mga sintomas na ito sa loob ng ilang linggo. Hangga't bumuti na ang iba pang sintomas, kasama ang 24 na oras nang walang lagnat (nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat), at hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas, puwede ka nang huminto sa pag-isolate. Kung ang pagkawala ng panlasa o pang-amoy lang ang iyong sintomas, puwede ka nang bumalik sa trabaho 10 araw pagkatapos mong unang mapansin ang pagkawala nito.



ng Kumpirmadong COVID-19) pero nagkaroon ka ng kahit man lang isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1, puwede kang bumalik sa trabaho nang mas maaga **kung:**

- Magkaroon ka ng isang negatibong pagsusuri sa virus, AT
- Hindi ka nagkaroon ng lagnat sa loob ng 24 na oras (nang hindi gumagamit ng gamot na nakakapagpababa ng lagnat), AT
- Bumuti na ang iyong mga sintomas.

Humingi ng tulong sa pagpapasyang ito mula sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o opisina ng kaligtasan sa trabaho. Dahil ang diagnostic na pagsusuri ng COVID-19 ay hindi 100% maaasahan, mayroon pa ring tsansa na aktuwal kang magkaroon ng COVID-19 sa kabila ng isang negatibong resulta – tinatawag itong false negative. Kung nagkaroon ka ng close contact sa mga taong nasa mas mataas na panganib o malubhang sakit mula sa COVID-19 (tingnan ang www.sfcddp.org/vulnerable), puwede mong pag-isipan na manatiling naka-isolate sa loob ng hindi bababa sa 10 araw simula noong una kang nagkaroon ng mga sintomas.

2. Kung nagkaroon ako ng kumpirmadong COVID-19, kailangan ba akong magpasuri ulit para virus bago bumalik sa trabaho?

Hindi. HINDI dapat humingi ang mga employer ng katibayan ng mga negatibong pagusuri sa virus. Ang mga indibidwal na may Kumpirmadong COVID-19 ay **HINDI** dapat kumuha ng isa pang pagsusuri sa COVID-19 para tapusin ang kanilang pag-isolate nang maaga maliban na lang kung ipapayo ito sa iyo ng eksperto sa pagkontrol ng impeksyon. Dahil sa tagal ng panahon para makuha ang mga resulta ng pagsusuri, hindi posible na mapaikli mo ang panahon ng iyong pag-isolate sa pamamagitan ng pagkuha ng dalawang magkasunod na negatibong resulta ng pagsusuri sa virus nang hindi bababa sa 24 na oras ang pagitan, na ipinag-aatas ng CDC para sa pagpayag sa mga kaso ng Kumpirmadong COVID-19 para bumalik sa trabaho nang mas maaga sa 10 araw. Itinuturing kang hindi na nakakahawa kung natutugunan mo ang mga pamantayan sa más atrás.

Nagkaroon ako ng positibong pagsusuri sa COVID-19 at lampa 10 araw na ang lumipas mula noong nagsimula ang aking mga sintomas. Mas maayos na ang pakiramdam ko, pero nagpasuri ulit ako para sa COVID-19 virus, at positibo pa rin ito. Puwede ba akong makabalik sa trabaho?

Ang mga tao ay puwedeng magpositibo sa COVID-19 sa loob ng mahabang panahon pagkatapos nilang magkaroon ng COVID-19, dahil makikita pa rin ang mga patay na viral particle sa mga fluid sa katawan sa loob ng ilang linggo. Dahil sa mga patay na viral particle, magiging positibo ang mga viral test kahit hindi na magdudulot ng sakit ang mga ito sa ibang tao. Ito ang dahilan kung bakit kahit ikaw ay isang Kumpirmadong Kaso at may kasunod na viral test na positibong resulta, ayos pa rin na bumalik sa trabaho, nang hindi bababa sa 10 araw ang lumipas. **Hindi ka na itinuturing na nakakahawa kung natutugunan mo ang mga pamantayang inilalarawan sa above.**

Paano naman kung isang pagsusuri para sa mga antibody? Kailangan ko ba ng pagsusuri sa dugo bago ako bumalik sa trabaho?

Hindi. Hindi kinakailangan ang serology na pagsusuri para sa mga antibody para sa sinuman, para makabalik sa trabaho.



3. Kung nagkaroon ako ng isa sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1, kailangan ko bang magpasuri para sa virus para makabalik sa trabaho?

Kung nagkaroon ka ng isa man lang sa mga sintomas na nakalista sa Pahina 1 at hindi ka pa nagpasuri para sa COVID-19, hindi ka dapat pumasok sa trabaho nang hindi bababa sa 10 araw MALIBAN NA LANG KUNG magpapasuri para sa COVID-19 at magnenegatibo ang resulta ng iyong pagsusuri.

Kung hindi ka nagpasuri, posibleng mayroon kang COVID-19 at hindi mo alam na mayroon ka nito. Kung walang negatibong resulta ng pagsusuri sa COVID-19, dapat kang mag-isolate nang kasing tagal ng pag-isolate ng mga taong may Kumpirmadong COVID-19 (hindi bababa sa 10 araw).

Gayunpaman, kung magpapasuri ka para sa COVID-19 at negatibo ang iyong pagsusuri, puwede ka nang bumalik sa trabaho kapag bumuti na ang iyong pakiramdam at wala ka nang lagnat sa loob ng 24 na oras (nang hindi gumagamit ng gamot na nagpapababa ng lagnat). más atrás.

4. Kailangan ko ba ng tala mula sa DPH o sa aking medikal na provider bago ako bumalik sa trabaho?

Hindi. **Karaniwan, hindi hinihikayat ng SFDPH ang mga hindi pangangalagang pangkalusugan na negosyo at employer sa pag-aatas ng tala para bumalik sa trabaho.** Kung natutugunan mo ang mga pamantayang inilalarawan sa más atrás, hindi mo kailangan ang anumang pagpapatunay mula sa DPH o sa iyong medikal na provider bago bumalik sa trabaho. Posibleng piliin ng mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan na mag-atas ng dokumentasyon bilang pakikipagtulungan sa kanilang programa sa kaligtasan sa trabaho.

Kung ang iyong employer at humihiling ng note at/o negatibong pagsusuri sa virus para bumalik sa trabaho, may available na pangkalahatang liham ang SFDPH na puwedeng ibigay ng mga empleyado/tauhan sa kanilang mga employer: <https://www.sfdcp.org/workletter>

5. Ano pa ang kailangan kong malaman para makabalik sa trabaho?

Patuloy na isuot ang iyong takip sa mukha at maghugas ng kamay nang madalas. Magpanatili ng 6 na talampakang layo mula sa iba sa labas ng iyong sambahayan, at iwasang maging indoors sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, hangga't maaari.

Subaybayan ang iyong kalusugan, at kung babalik o titindi ang iyong mga sintomas, magpatingin kaagad sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o sa iyong opisina ng kaligtasan sa trabaho.

Puwedeng magmungkahi ang iyong employer o provider sa pangangalagang pangkalusugan ng mas mahigpit na ipinag-aatas para umalis sa pag-isolate at bumalik sa trabaho kung ikaw ay immunocompromised, o kung isa kang Manggagawa sa Pangangalagang Pangkalusugan o First Responder.

[Iwasan ang Trangkaso! Magpaturok laban sa trangkaso.](#)

Mahalaga ang mga bakuna para sa trangkaso sa laban sa COVID-19 dahil (1) napapanatiling malusog ang mga manggagawa at komunidad at (2) nababawasan ang tension ng ating pangangalagang pangkalusugan at mga sistema ng pagsusuring tumutugon sa COVID-19. **Ang mga lampas 6 na buwang edad ay ganap na hinihikayat na magpaturok laban sa trangkaso.** I-click ang [link na ito](#) para malaman kung saan puwedeng magpaturok sa San Francisco.



6. Mayroon bang mga espesyal na rekomendasyon kung isa akong Manggagawa sa Pangangalagang Pangkalusugan o First Responder?

Alamin kung may mga karagdagang patakaran at pamamaraan ang iyong employer para sa pagbalik sa trabaho kung nagkaroon ka ng Kumpirmado o Pinaghihinalang COVID-19.

Iwasan ang contact at pagbibigay ng pangangalaga sa mga pasyente may mahinang immune system, tulad ng mga pasyenteng may cancer o pasyente sa transplant, hanggang hindi bababa sa 14 na araw pagkasimula ng iyong karamdaman.

Ang mga gabay na ito ay hindi dapat gamitin ng mga taong nagtatrabaho sa Mga Pasilidad sa Sanay na Pangangalaga, na may ibang ipinag-aatas. Tingnan ang www.sfcddcp.org/covid19hcp sa ilalim ng “Pangmatagalang Pangangalaga at Pangangalaga sa Nakakatanda.”

7 Nagkaroon ako ng close contact sa isang taong may Kumpirmadong COVID-19. Kailan ako makakabalik sa trabaho?

Pagkatapos ng pagkakaroon ng close contact sa taong nagpositibo sa COVID-19, dapat kang mag-self quarantine sa bahay nang hindi bababa sa 14 na araw para subaybayan at hintayin kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19. Huwag pumunta sa paaralan o trabaho.

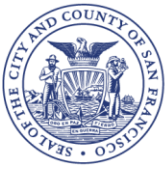
Ang **Close Contact** ay isang taong nagkaroon ng alinman sa mga sumusunod na uri ng contact sa isang taong may COVID-19 (naka-mask man o hindi ang sinuman sa kanila) habang nakakahawa siya:

- 1) nasa loob ng 6 na talampakan mula sa taong may COVID-19 sa kabuuan ng 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na oras na panahon,
- 2) tumira o nanatili nang magdamag kasama ang isang taong may COVID-19,
- 3) katalik ng isang taong may COVID-19, kasama ang kahit paghalik,
- 4) nag-alaga o inalagaan ng isang taong may COVID-19, **O KAYA**
- 5) nagkaroon ng direktang contact sa mga body fluid o secretion ng taong may COVID-19 (hal. naubuhan o nabahingan o nakihiraman ng gamit sa pagkain o pag-inom)

Panahong Nakakahawa: Ang mga taong may COVID-19 ay itinuturing nakakahawa simula 48 oras bago magsimula ang mga sintomas hanggang 1) nang 10 araw na ang lumipas simula na mag-umpisa ang kanyang mga sintomas, 2) hindi siya nagkaroon ng lagnat nang hindi bababa ng 24 na oras AT 3) bumuti ang kanyang mga sintomas. Ang taong may COVID-19 ay hindi nagkaroon ng mga sintomas, itinuturing silang nakakahawa simula 48 oras bago nakuha ang kanyang positibong pagsusuri ng COVID-19 hanggang 10 araw matapos siyang masuri.

Kung nagkaroon ka ng Close Contact at:

- Hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas, asymptomatic: dapat kang magpasuri sa 2 yugto ng panahon: kapag nalaman mo ang exposure; at sa araw 10-14 ng 14 na araw na panahon ng pag-quarantine, nang may hindi bababa sa 7 araw na pagitan sa mga pagsusuri.
- Nagkaroon ka ng pagsusuri sa COVID-19, mayroon kang Kumpirmadong COVID-19 at puwede mo nang tapusin ang pag-isolate gamit ang mga pamantayan sa above;
- Kung magkakaroon ka ng negatibong pagsusuri sa COVID-19, dapat ka pa ring manatili sa Quarantine sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong huling close contact sa kumpirmadong kaso ng COVID-19.



GAYUNPAMAN, kung isa kang “Mahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19,” puwede kang bumalik kaagad sa trabaho pagkatapos ng Close Contact sa isang taong nagpositibo para sa COVID-19 hangga't wala kang sakit at sumusunod ka sa mga kinakailangan sa pagsusuot ng mask at anumang iba pang patakaran na partikular sa iyong employer. Tingnan [ang Direktiba ng San Francisco ng Opisyal sa Kalusugan Blg. 2020-02b](#) para sa tinutukoy na Mahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19.

8. Nagkaroon ako ng bagong exposure sa isang taong may pinaghihinalaan o kumpirmadong COVID-19, pagkatapos kong gumaling mula sa COVID-19.

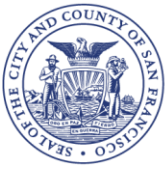
Ang mga indibidwal na gumaling mula sa COVID-19 at nagkaroon ng Close Contact sa isang kaso ay puwedeng sumunod sa gabay ng [CDC](#) para magpasya kung magku-quarantine at/o magpasuri ulit para sa COVID-19.

Kung gumaling ka na mula sa COVID-19 na nakumpirma sa laboratoryo sa nakalipas na tatlong linggo, at nagkaroon ng bagong exposure sa isang taong may pinaghihinalaan o kumpirmadong COVID-19, hindi mo kailangang mag-quarantine o magpasuri ulit para sa COVID-19 kung “Oo” ang sagot mo sa lahat ng sumusunod na tanong:

1. Natutugunan mo ba ang mga sumusunod na tatlong pamantayan para tapusin ang pag-isolate?
 - Bumuti na ang iyong mga sintomas, AT
 - Hindi ka nagkaroon ng lagnat sa loob ng 24 na oras (nang hindi gumagamit ng gamot na nakakapagpababa ng lagnat), AT
 - 10 araw (ang minimum na posibleng panahon ng pag-isolate) na simula noong nagsimula ang iyong unang sintomas.
2. 3 buwan na ba ang lumipas mula ng iyong mga unang sintomas ng COVID-19 o kung asymptomatic ka, 3 buwan na ba ang lumipas mula ng iyong unang positibong pagsusuri sa virus?
3. Nanatili ka bang asymptomatic mula noong bagong exposure?

Kung oo ang sagot mo sa tanong 1 at 2, pero “hindi” sa tanong 3 (ibig sabihin, **mayroon ka o nagkaroon ka ng mga bagong sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14 araw mula sa bagong exposure:**

- Konsultahin ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan o opisina sa kaligtasan sa trabaho.
- Kung walang matukoy na alternatibong dahilan ng mga sintomas, posibleng hilingin sa iyong muling magpasuri para sa impeksyon sa COVID-19.
- Kung walang klinikal na pagsusuring magpapatunay na walang muling impeksyon sa COVID-19, dapat mong matugunan ang mga sumusunod na pamantayan bago bumalik sa trabaho:
 - Lumipas na ang hindi bababa sa 24 na oras nang wala kang lagnat; AT
 - Sa 24 na oras na iyon, hindi ka uminom ng gamot na nagpapababa ng lagnat tulad ng Tylenol, Acetaminophen, Advil, Ibuprofen, Aleve, o Naproxen; AT



- Bumuti na ang iyong mga sintomas²; AT
- 10 araw (ang minimum na posibleng panahon ng pag-isolate) na simula noong nagsimula ang iyong unang sintomas.

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

Manatiling updated. Mabilis na nagbabago ang impormasyon. Makikita ang mga kapaki-pakinabang na resource sa:

- San Francisco Department of Public Health (SFDPH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- SFGOV
 - Mga Bakuna Laban sa Trankaso
<https://sf.gov/flu-shots>
- Gabay ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sa pagbalik sa trabaho:
 - Pangalahatan: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
 - Pangangalagang Pangkalusugan: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/hcp-return-work.html>
 - Mga Update hinggil sa Exposure pagkatapos ng Pinaghihinalaan o Kumpirmadong impeksyon sa COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html#Annex>

² Kung ang isa sa iyong mga sintomas ay pagkawala ng panlasa o pang-amoy, hindi mo na kailangang hintayin na bumuti iyon. Ang mga taong nawalan ng panlasa o pang-amoy bilang resulta ng COVID-19 ay posibleng hindi magkaroon ng pagbuti sa mga sintomas na ito sa loob ng ilang linggo. Hangga't bumuti na ang iba pang sintomas, kasama ang 24 na oras nang walang lagnat (nang hindi umiinom ng gamot na nagpapababa sa lagnat), at hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas, puwede ka nang huminto sa pag-isolate. Kung ang pagkawala ng panlasa o pang-amoy lang ang iyong sintomas, puwede ka nang bumalik sa trabaho 10 araw pagkatapos mong unang mapansin ang pagkawala nito.