



San Francisco Department of Public Health

Mga Tagubilin sa Pag-quarantine sa Bahay

Ang dapat gawin kung nagkaroon ng close contact ang iyong anak sa isang taong may COVID-19.

Kung nagkaroon ang iyong anak ng close contact sa isang taong may COVID-19, posibleng nahawahan siya. *Puwede siyang makahawa ng iba, bago pa siya magkaroon ng mga sintomas o magpositibo sa pagsusuri.*

Narito ang kailangan mong gawin:

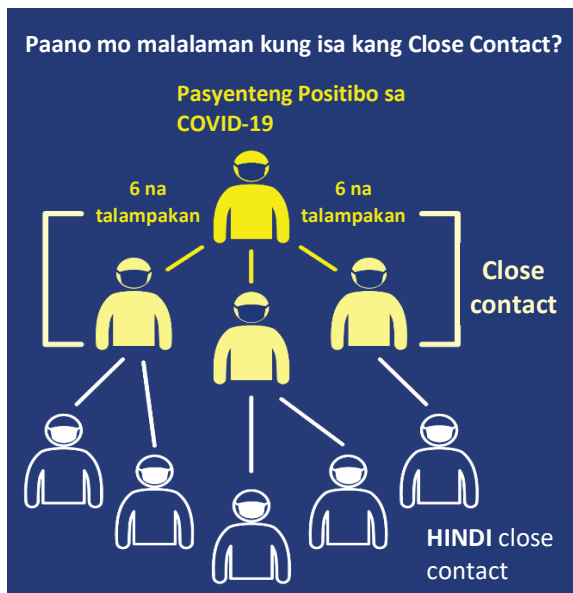
1. Panatilihin ang iyong anak sa bahay maliban kung para magpasuri o kumuha ng medikal na pangangalaga.

- Dapat manatili ang iyong anak sa bahay at dapat siyang lumayo sa ibang tao, maliban kung para magpasuri o kumuha ng medikal na pangangalaga.
- Huwag magpapasok ng mga bisita sa bahay, maliban kung kailangan mo ng tulong sa pag-aalaga ng isang tao sa bahay. Puwedeng mag-iwan ang iyong mga kaibigan at pamilya ng pagkain, gamot, at iba pang bagay na kailangan mo sa tapat ng iyong pinto.
- Kung aalis ng bahay ang iyong anak para magpasuri o kumuha ng medikal na pangangalaga, iwasang gumamit ng pampublikong transportasyon, mga taxi, o ride-share (Lyft, Uber) kung posible. Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang www.sfcddcp.org/safertransit.
- Tumawag sa 3-1-1 kung hindi puwedeng mag-quarantine ang iyong anak sa tirahan ninyo, o kung kailangan mo ng pagkain o iba pang resource para mapanatili ang anak mo sa bahay.

2. Ipasuri ang iyong anak para sa COVID-19

Lubos na inirerekomendang magpasuri para sa COVID-19 ang mga close contact, lalo na kung may kasama ang iyong anak sa bahay na malamang ay magkaroon ng malalang sakit dahil sa COVID-19.

- Ipasuri ang iyong anak **6 na araw pagkatapos ng kanyang huling close contact**, kung hindi siya magkakaroon ng anumang sintomas bago iyon.
- Ipasuri ang iyong anak **kaagad kung magkakaroon siya ng mga sintomas** anumang oras habang nagka-quarantine siya, kahit na nagnegatibo siya sa pagsusuri sa simula ng pag-quarantine.



Isa kang close contact kung nagkalapit kayo nang may layong hindi hihigit sa **6 na talampakan** nang **15 minuto** o higit pa sa kabuuan, sa loob ng isang araw.



15 minuto sa kabuuan



0 na oras 24 na oras

Panatilihin ang iyong anak sa bahay hanggang sa matapos siyang mag-quarantine, kahit magnegatibo siya sa pagsusuri.

Posibleng nahawahan pa rin siya. Puwedeng magnegatibo ang mga tao sa simula matapos nilang mahawahan. Ang iyong anak ay hindi puwedeng bumalik sa paaralan/childcare o pumasok sa ibang paaralan, childcare, camp, o programa hangga't hindi siya natatapos mag-quarantine, kahit magnegatibo siya sa pagsusuri.

Para makapagpasuri para sa COVID-19,

- Makipag-ugnayan sa doktor ng iyong anak o sa klinikang nakalista sa kanyang card ng insurance sa kalusugan. Sabihin sa kanilang nagkaroon ng close contact ang iyong anak sa isang taong may COVID-19. Inaatasan ang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan sa San Francisco na alukin ang mga pasyente ng pagsusuri para sa COVID-19 kung mayroon silang close contact sa isang taong may COVID-19 o kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19, sa ilalim ng [Utos sa Kalusugan C19-15c](#).
- Kung walang insurance sa kalusugan o regular na doktor ang iyong anak, tumawag sa
 - Call Center ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) para sa Appointment ng Bagong Pasyente para sa COVID-19 sa 415-682-1740
 - Mission Neighborhood Health Center sa 415-552-3870 x2217

Para sa iba pang lugar kung saan puwedeng magpasuri ang iyong anak, tingnan ang <https://sf.gov/gettested>

3. Sagutin ang telepono kung makakatanggap ka ng tawag mula sa (916) 262-7553.

Tawag ito mula sa isang manggagawa sa kalusugan ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco dahil posibleng nalantad ang iyong anak sa COVID-19. Magagawa niyang sagutin ang iyong mga tanong tungkol sa COVID-19 at pag-quarantine, tulungan kang ipasuri ang iyong anak, at iugnay ka sa pagkain, pabahay, o iba pang suporta para mailayo mo muna ang iyong anak sa ibang tao.

Ang mga tauhan ng departamento ng kalusugan ay **HINDI** magtatanong ng

- Mga numero sa Social Security o status sa immigration
- Pera
- Bank account o mga credit card number

4. Subaybayan ang iyong anak para sa mga sintomas ng COVID-19.

Ipasuri ang iyong anak bago pa siya magkaroon ng mga sintomas, kahit nagnegatibo siya sa pagsusuri para sa COVID-19 sa simula ng kanyang pag-quarantine. Lumalabas ang mga sintomas hanggang 14 na araw pagkatapos mahawahan ang isang indibidwal, na karaniwan ay 5-6 na araw. Kasama sa mga sintomas ang:

- Lagnat, panlalamig, o panginginig/pangangatog
- Ubo
- Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga
- Kawalan ng panlasa o pang-amoy. Posibleng maiba ang amoy o lasa ng pagkain at inumin.
- Pananakit ng lalamunan
- Hindi pangkaraniwang pagkahapo o pagkapagod
- Pananakit ng mga kalamnan
- Pananakit ng ulo
- Sipon o baradong ilong
- Pagduruwal, pagsusuka, o pagtatae



San Francisco Department of Public Health

Hindi malala ang nagiging sakit ng karamihan ng mga bata at teenager na may mga sintomas ng COVID-19, at gumagaling sila sa bahay nang hindi nangangailangang magpatingin sa isang doktor. Pagpahingahin at painumin sila ng maraming likido kung masama ang kanilang pakiramdam. Kung may edad silang hindi bababa sa 6 na buwang gulang, makakatulong sa lagnat o pananakit ang over-the-counter na gamot gaya ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Motrin® o Advil®).

Tumawag sa doktor ng iyong anak kung lumalala ang kanyang mga sintomas, lalo na kung nahihirapan siyang huminga. Tingnan ang [“Kailan dapat kumuha ng medikal na pangangalaga”](#) sa ibaba

5. Ilayo ang iyong anak sa ibang kasama ninyo sa bahay, sakaling mayroon siyang sakit.

Nakakatakot isiping posibleng may COVID-19 ang iyong anak at puwede niyang mahawahan ang inyong pamilya at ang iba pang kasama ninyo sa bahay. Puwede kang magsagawa ng ilang simple at mahahalagang hakbang para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa bahay.

Hindi puwede sa lahat ng tao ang mga hakbang na ito, lalo na sa mga bata. Gayunpaman, sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga hakbang hanggang sa makakaya mo, mapoprotektahan mo ang iyong mga mahal sa buhay at ang mga kasama mo sa bahay.

- **Ilayo ang iyong anak sa ibang tao sa bahay**, lalo na sa mga nakatatanda at iba pang taong malamang ay magkaroon ng malalang sakit dahil sa COVID-19. Para sa listahan ng mga grupong mas nanganganib na magkaroon ng malalang COVID-19, tingnan ang <https://sfcdcp.org/vulnerable>.
- Kung sapat na ang edad ng iyong anak, panatilihin siya sa hiwalay na kuwarto kung posible, lalo na kung siya ay kumakain, natutulog, at kapag hindi siya nakasuot ng mask.
- **Kung hindi bababa sa 2 taon ang edad ng iyong anak, pasuotin siya ng face mask sa bahay** kung posible, maliban kapag natutulog siya. **Pasuotin ng face mask ang lahat ng iba pang tao sa bahay** kapag malapit sila sa iyong anak at sa mga kuwarto kung saan pumasok ang iyong anak. Para sa kaligtasan, hindi dapat magsuot ng mask ang mga batang may edad na 0-23 buwan at ang sinumang hindi makakapag-alis ng mask nang walang tulong.

Kung sapat na ang edad ng iyong anak para manatili sa isang kuwartong hindi pinupuntahan ng ibang tao, hindi niya kailangang magsuot ng mask sa kuwarto.

Buksan ang mga bintana kung ligtas itong gawin. Puwedeng maipon sa hangin indoors ang virus na nagdudulot ng COVID-19, kaya mainam na **mas maraming papasukin na sariwang hangin**. Puwede ka ring maglagay ng bentilador sa tapat ng isang nakabukas na bintana para mailabas ang hangin sa loob ng bahay.

Kung may mga kasama kang bata sa bahay, buksan ang mga bintana nang hindi hihigit sa 4 na pulgada para maiwasang mahulog ang mga bata sa mga nakabukas na bintana. Puwede kang bumili ng mga lock para sa bintana para hindi bumukas ang mga bintana nang mahigit sa 4 na pulgada; available ang mga ito sa karamihan ng mga hardware store. Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang sfcdcp.org/covid-ventilation.

- Regular na paghugas ng mga kamay o ipa-sanitize ang mga kamay ng iyong anak.
- Huwag hayaan ang iyong anak na makipaghiraman ng mga personal na gamit sa bahay, gaya ng mga baso, kubyertos, at tuwalya.

- Protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao kung kailangan mong dalhin ang iyong anak para magpasuri o kumuha ng medikal na pangangalaga.
 - Kung mayroon kang sasakyan, mas ligtas para sa iba na dalhin ang iyong anak gamit ang sarili mong sasakyan, kaysa sa paggamit ng pampublikong transportasyon, mga taxi, o rideshare (Lyft, Uber). Tiyaking nakasuot ka at ang iyong anak ng mask kapag magkasama kayo sa sasakyan. Panatilihin nakabukas ang mga bintana at itodo ang fan, nang nakatakda sa sariwang hangin, habang nasa sasakyan kasama ng iyong anak.
 - Kung ikaw o ang iyong anak ay puwedeng maglakad o magbisikleta, mas ligtas ito kaysa sumakay ng sasakyan kasama ng anak mo.

Kailangan din bang mag-quarantine ng ibang tao sa bahay?

Hindi. Mga tao lang na nagkaroon ng close contact sa isang taong may COVID-19 ang dapat mag-quarantine. Puwedeng umalis ng bahay ang ibang taong kasama mo sa bahay, basta't wala silang sintomas ng COVID-19.

Paano kung nagkaroon na ang aking anak ng COVID-19 sa nakalipas na 3 buwan?

Kung nagkaroon na ang iyong anak ng COVID-19 sa nakalipas na 3 buwan, na nakumpirma ng pagsusuri sa laboratoryo, hindi niya kailangang mag-quarantine. Subaybayan ang iyong anak para sa mga sintomas sa loob ng 14 na araw matapos ng kanyang huling close contact sa isang taong may COVID-19. Hangga't wala siyang sintomas, puwede siyang pumasok sa paaralan at magpatuloy sa kanyang mga karaniwang aktibidad.

Kung magsisimulang magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 ang iyong anak, panatilihin siya sa bahay, nang malayo sa iba, hanggang sa makakonsulta ka sa kanyang doktor o klinika. Magpapasya ang kanyang doktor kung kailangan niyang magpasuri o manatili sa bahay.

Paano kung nabakunahan na ang aking anak para sa COVID-19?

Kung nakatanggap na ng bakuna laban sa COVID-19 ang iyong anak, tingnan ang www.sfcddcp.org/quarantineaftervaccination para malaman kung kailangan niyang mag-quarantine.

Pagtapos sa pag-quarantine: Kailan puwedeng ligtas na makisalamuha ang aking anak sa ibang tao?

Kung hindi magkakaroon ang iyong anak ng anumang sintomas at kung hindi siya magpopositibo sa pagsusuri, puwede mong tapusin ang pag-quarantine 10 araw pagkatapos ng kanyang huling close contact sa isang taong may COVID-19.

Patuloy siyang subaybayan para sa mga sintomas mula araw 10-14.

- Maliit lang ang posibilidad na may sakit pa rin ang iyong anak at makahawa siya ng ibang tao. Kung magkakaroon ang iyong anak ng mga sintomas sa panahong ito, ipasuri siya kahit dati na siyang nagnetatibo sa pagsusuri, at panatilihin siya sa bahay hanggang sa makuha ang resulta ng kanyang pagsusuri.
- Sa panahong ito, paiwasin ang iyong anak sa mga aktibidad kung saan mas malaki ang posibilidad na magkahawahan gaya ng pagkain kasama ng ibang tao o pakikisalamuha sa mga taong malamang ay magkaroon ng malalang sakit dahil sa COVID-19.
- Kung hindi siya magkakaroon ng mga sintomas sa loob ng 14 na araw matapos niyang malantad, puwede na siyang bumalik sa kanyang mga karaniwang aktibidad.

Pinakaligtas na maghintay nang 14 na araw matapos ang huling close contact bago tapusin ang pag-quarantine.

Kung nakatira ang iyong anak sa isang shelter o dormitoryo, dapat siyang maghintay nang **14 na araw** pagkatapos ng kanyang huling close contact bago niya tapusin ang pag-quarantine.

Paano kung may mga sintomas ang aking anak sa panahon ng pag-quarantine?

Kung may mga sintomas at magnegatibo sa pagsusuri ang iyong anak, puwede niyang tapusin ang pag-quarantine kapag

- 10 araw na ang lumipas mula nang huli siyang magkaroon ng close contact sa isang taong may COVID-19 **at**
- Hindi siya nagkaroon ng lagnat sa nakalipas na 24 na oras nang hindi umiinom ng gamot para sa lagnat **at**
- Bumubuti ang kanyang mga sintomas.

Kung mayroon siyang mga sintomas pero hindi siya nagpasuri, o kung hinihintay niya ang resulta ng kanyang pagsusuri, dapat siyang maghintay hanggang sa

- Hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula nang huli siyang magkaroon ng close contact sa isang taong may COVID-19 **at**
- Hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas mula nang magsimula ang kanyang mga sintomas **at**
- Hindi siya nagkaroon ng lagnat sa nakalipas na 24 na oras nang hindi umiinom ng gamot para sa lagnat **at**
- Bumubuti ang kanyang mga sintomas.

Paano kung magpositibo sa pagsusuri ang aking anak sa panahon ng pag-quarantine?

Kadalasan, dapat siyang manatili sa bahay hanggang sa 10 araw na ang lumipas mula nang magsimula ang kanyang mga sintomas, 24 na oras na siyang walang lagnat, at bumubuti na ang kanyang mga sintomas. Kung hindi siya nagkaroon ng mga sintomas, dapat siyang manatili sa bahay sa loob ng 10 araw pagkatapos niyang magpasuri. Para sa higit pang impormasyon, basahin ang

["https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5"](https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5)

Kailan dapat kumuha ng medikal na pangangalaga para sa iyong anak

- **Kumuha ng medikal na pangangalaga kung lumalala ang mga sintomas ng COVID-19 ng iyong anak**, lalo na kung nahihirapan siyang huminga. Kasama sa mga nakakabahalang senyales ang
 - Pangangapos ng hininga, pagkahilo o pakiramdam na parang mahihimatay habang ginagawa ang kanyang mga karaniwang aktibidad sa bahay, gaya ng paglalaro, pagpunta sa banyo, paliligo, o paglalakad-lakad sa loob ng bahay.
 - Pagiging dehydrated dahil masyadong masama ang kanyang pakiramdam o masyado siyang pagod para bumangon mula sa kama para kumain o uminom.

- **Humingi kaagad ng emergency na medikal na pangangalaga** para sa alinman sa mga senyales na ito na nagbibigay ng babala.
 - Hirap sa paghinga
 - Hindi nawawalang paninikip ng dibdib o pressure sa dibdib
 - Pagkalitong mas madalas kaysa sa karaniwan
 - Hirap sa pagbangon o hirap na manatiling gising
 - Nangingitim na labi o mukha
- Tumawag muna sa klinika o emergency room kung posible. Sabihin sa kanilang posibleng may COVID-19 ang iyong anak. Kung tatawag ka sa 911, sabihin sa operator na posibleng may COVID-19 ang iyong anak. Makakatulong ito sa mga tauhan sa pangangalagang pangkalusugan na maghanda para sa pagdating mo.
- Pagdating mo sa klinika, sabihin kaagad sa mga tauhan na posibleng may COVID-19 ang iyong anak.