

PARA SA MGA TAONG MAY COVID-19

Mga Tagubilin para sa Self-Isolation at Pagsubaybay sa Kalusugan

Ikaw ay nagpositibo sa COVID-19 (kilala rin bilang novel coronavirus). Kakailanganin mong manatili sa iyong bahay hanggang sa gumaling ka, kahit na ganap ka nang nabakunahan. Tinatawag itong self-isolation. Ibabatay sa iyong mga sintomas ang pagpapasya kung magaling ka na at maaari ka nang lumabas ng bahay mo.

Kung mayroon kang mga hindi gaanong malalang sintomas, manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos magsimula ng iyong mga sintomas.

- Kung mayroon ka pa ring ubo at lagnat pagkalipas ng 10 araw, patuloy na manatili sa bahay hanggang 24 na oras pagkatapos:
 - mawala ang lagnat (nang hindi umiinom ng gamot na nakakapagpapababa ng lagnat tulad ng Tylenol o ibuprofen) **AT**
 - bumuti ng iyong mga sintomas tulad ng ubo, mga pananakit ng katawan, at pananakit ng lalamunan.

Pagkatapos ng panahong ito, hindi mo na kakailanganing mag-isolate.

Maaaring kailanganin mong mag-isolate nang hanggang 20 araw kung nagkaroon ka ng mas malalalang sintomas at kinailangan mong manatili sa ospital o kinailangan mo ng oxygen pero hindi ka nanatili sa intensive care unit (sa sitwasyong ito, ipapaalam sa iyo ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan).

Kung nagpositibo ka, pero hindi nagkaroon ng anumang sintomas sa oras ng pagsusuri:

- Dapat kang manatiling naka-isolate sa loob ng 10 araw mula sa **petsa kung kailan isinagawa ang pagsusuri.**
 - Sa loob ng panahong ito, dapat mo ring subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Kung makakaranas ka ng anumang sintomas sa panahong ito, dapat kang manatiling naka-isolate gaya ng isinaad sa itaas.

Kung nanatili ka sa ospital sa intensive care unit dahil sa iyong mga sintomas ng COVID-19

O ikaw ay nagpositibo sa COVID-19 nang mayroon o walang sintomas AT mayroon kang kundisyon na lubos na nagpapahina sa iyong immune system (halimbawa: sumasailalim ka sa chemotherapy para sa kanser, sumailalim ka sa pag-transplant ng organ o pag-transplant ng stem cell sa loob ng nakalipas na taon, mayroon kang HIV na may CD4 count < 200, mayroon kang primary immunodeficiency disorder, o umiinom ka ng mga steroid na may mataas na dosis sa loob ng mahigit 14 na araw sa nakalipas na buwan):



PARA SA MGA TAONG MAY COVID-19

- Kakailanganin mong mag-isolate nang hindi bababa sa 20 araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas, nang may mga bumubuting sintomas nang hindi bababa sa 24 na oras. Kung umalis ka sa ospital at wala pa itong hindi bababa sa 20 araw, kakailanganin mong manatili sa bahay (na naka-self-isolate) nang 20 araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas.
- Kung mayroon ka pa ring ubo at lagnat pagkalipas ng 20 araw, patuloy na manatili sa bahay hanggang 24 na oras pagkatapos:
 - o mawala ang lagnat (nang hindi umiinom ng gamot na nakakapagpababa ng lagnat tulad ng Tylenol o ibuprofen) **AT**
 - o bumuti ng iyong mga sintomas, tulad ng ubo, mga pananakit ng katawan, at pananakit ng lalamunan.

Pagkatapos ng panahong ito, hindi mo na kakailanganing mag-isolate.

Ang sumusunod ay ilang hakbang na pag-iwas na iyong magagawa upang tumulong na mabawasan ang pagkalat ng COVID19 sa inyong komunidad at sambahayan.

Protektahan ang Publiko:

- Manatili sa bahay maliban kung bibisitahin mo ang iyong doktor. Ipaiskedyul ulit ang anumang hindi mahalagang appointment para sa pangangalagang pangkalusugan (hindi agarang kinakailangang appointment sa doktor, appointment sa dentista, atbp.).
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (bus, BART, eroplano, taxi, UBER, LYFT).
- Huwag bumiyahe.
- Huwag pumunta sa mga sinehan, simbahan, shopping mall o sa anumang lugar kung saan maaaring magsasama-sama ang maraming tao.
- Maaari kang lumabas sa iyong sariling bakuran (hindi pinaghahatiang bakuran).

Protektahan ang iyong Pamilya:

- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing, gumamit ng mga tissue at agad na itapon ang mga ito pagkatapos.
- Dapat ugaliin mo at ng iyong pamilya na palaging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer na may mahigit sa 60% ethanol o 70% isopropanol bilang aktibong sangkap..
- Ihiwalay ang sarili sa ibang tao sa iyong bahay hangga't maaari.



PARA SA MGA TAONG MAY COVID-19

- Manatili sa isang partikular na kuwartong malayo sa ibang tao at gumamit ng hiwalay na banyo kung maaari.
- Iwasan ang pagpapahiram ng mga personal na gamit sa bahay tulad ng mga baso, plato, kubyertos, tuwalya at sapin sa kama. Pagkatapos ng regular na paghuhugas, ligtas nang gamitin ng iba ang mga ito.
- Dalasan ang iyong rutina sa paglilinis, partikular sa mga lugar na kailangang gamitin ng iba tulad ng banyo o kusina. Linisin ang mga hawakan ng pinto, telepono, keyboard, tablet, mesa sa gilid ng kama, kubeta, banyo at gamit sa kusina

Protektahan ang Madadaling Maapektuhang Miyembro sa Iyong Komunidad:

- Kung may kasama kang close contact o isang tao sa iyong sambahayan na naglalaan ng maraming oras o nagtatrabaho sa isang pasilidad para sa sanay na pag-aalaga, nursing home, center para sa pangangalaga ng pag-iisip, kulungan, shelter, group home, pang-isang araw na programa, center para sa dialysis, o pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan/bilang first responder, mangyaring ipaalam ito sa amin o sabihan siyang makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng pagtawag sa Pamublikong Kalusugan ng Contra Costa sa 925-313-6740 o pag-email sa amin sa CoCohelp@cchealth.org.
- Pasubaybayan sa iyong mga close contact o contact sa bahay ang kanilang mga sintomas at panatilihin sila sa bahay sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong panahon ng isolation. Kailangang patuloy na isagawa ng iyong mga close contact o miyembro ng sambahayan ang masusing pagsubaybay sa kanilang mga sintomas, pagpapanatili ng social distancing, at pagsusuot ng mask kapag makikipagkita sa ibang tao sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong panahon ng isolation. Dagadag pa rito, maaaring hilingin sa kanilang huwag pumasok sa trabaho sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong panahon ng isolation.
- Kung may magkakasakit sa iyong pamilya, sabihan siyang makipag-ugnayan sa kanyang provider ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kanyang nagkaroon ng pakikisalamuha ang miyembro ng iyong pamilya sa isang taong may COVID-19.

Subaybayan ang Iyong Kalusugan:

- **Humiling ng agarang medikal na atensyon kung lumalala ang iyong sakit. Halimbawa, kung magsisimula kang mahirapang huminga.**
- Kung kailangan mong tumawag sa 911, abisuhan ang dispatch personnel na na-diagnose kang may COVID-19.
- Bago humiling ng pangangalaga, tawagan ang iyong medikal na provider at ipaalam sa kanya na na-diagnose kang may COVID-19. Magsuot ng facemask bago pumasok sa anumang pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan. Kung wala kang facemask, magpapunta ng isang tao sa pasilidad para humingi ng isa nito at para ipalaam sa kawani ang tungkol sa iyong pagdating.



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



CONTRA COSTA
PUBLIC HEALTH
MGA PROGRAMA PARA SA
NAKAKAHAWANG SAKIT
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
PH (925) 313-6740
FAX (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

PARA SA MGA TAONG MAY COVID-19

Para sa mga tanong o alalahanin, maaari kang makipag-ugnayan sa Pampublikong Kalusugan ng Contra Costa sa mga regular na oras ng negosyo, Lunes-Biyernes nang 8:00AM-5:00PM sa **925-313-6740** o mag-email sa amin sa **CoCohelp@cchealth.org**.

Makakahanap ka rin ng higit pang impormasyon online sa cchealth.org/coronavirus.



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

v. 8/24/2021