

## PARA SA MGA CLOSE CONTACT/MIYEMBRO NG SAMBAHAYAN

### Mga Tagubilin para sa Pag-quarantine sa Bahay at Pagsubaybay sa Kalusugan

Kahit na mabuti ang iyong pakiramdam, dapat ka pa ring manatiling naka-quarantine sa bahay kung nagkaroon ka ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong may alam na impeksyon sa COVID-19. Ang pag-quarantine ay isang paraan para mapigilan ang pagkalat ng virus. Kakailanganin mong manatili sa bahay at subaybayan ang iyong sarili para sa anumang senyales ng sakit.

#### Sa panahon ng iyong pag-quarantine, pakisunod ang mga tagubilin sa ibaba:

1. Manatili sa iyong bahay sa panahon ng pag-quarantine:
  - a. 10 araw mula sa huling pagkakalantad mo sa isang taong may COVID-19
  - o
  - b. 7 araw mula sa huling pagkakalantad mo sa isang taong may COVID-19 kung nagsagawa ng pagsusuri para sa COVID-19 sa o pagkalipas ng Araw 5 mula sa huling pagkakalantad mo sa isang taong may COVID-19
2. Huwag pumasok sa paaralan.
  - a. Kung nagkaroon ka ng malapitang pakikisalamuha sa loob ng isang pinapangasiwaang K-12 na paaralan, maaari kang maging kwalipikado para sa mga pagbabago sa quarantine sa paaralan. Dapat talakayin sa mga tauhan ng paaralan ang mga rekomendasyon sa quarantine na ito.
3. Huwag pumunta sa daycare, mga programa pagkatapos ng klase, at mga extracurricular na aktibidad.
4. Huwag pumasok sa trabaho.
5. Huwag pumunta sa grocery store o gumawa ng iba pang mahalagang gawain (hal. pagpunta sa parmasya) maliban kung talagang kinakailangan. Mangyaring planuhing ipagawa sa mga kapamilya o kaibigan ang mahalagang gawain.
6. Huwag mag-imbita ng mga bisita sa panahon ng pag-quarantine.
7. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig, lalo na pagkatapos umubo, bumahing, suminga, gumamit ng banyo, o kapag nagkaroon ka ng direktang contact sa mga mamasa-masang bagay tulad ng tissue, mga diaper, at mga nagamit nang mask. Maaari ding gumamit ng hand sanitizer na may mas mataas sa 60% ethanol o 70% isopropanol bilang mga aktibong sangkap sa halip na sabon at tubig kung hindi kapansin-pansing marumi ang mga kamay.
8. Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tissue kapag babahing o uubo ka. Itapon ang mga tissue sa basurahan at agad na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer.
9. Huwag makigamit ng mga sepilyo, magbahagi ng mga inumin, o maghiraman ng mga kubyertos.



## PARA SA MGA CLOSE CONTACT/MIYEMBRO NG SAMBAHAYAN

### Subaybayan ang iyong kalusugan:

- Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Ang mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, at kinakapos na paghinga.
- Kung magsisimulang sumama ang pakiramdam mo, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at ipaalam sa kanya na nagkaroon ka ng contact sa isang taong nagpositibo sa COVID-19.
- Kung magkakaroon ka ng mga sintomas at hindi ka agad na makakapagpasuri para sa COVID-19 sa pamamagitan ng iyong employer o provider ng pangangalagang pangkalusugan, maaari kang tumawag sa Contra Costa Public Health sa (844) 421-0804 8:00 am-3:30pm anumang araw o bumisita sa <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> para makapagpaikedyul ng appointment para sa pagpapasuri para sa COVID-19.
- Kung na-diagnose kang may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19 ngunit hindi makapagpasuri, kailangan mong mag-isolate sa bahay hanggang sa mawala ang impeksyon. Pakibisita ang <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> at suriin ang mga tagubilin sa pag-isolate ng sarili para sa mga kumpirmadong kaso ng COVID-19.

### Para sa Mga Indibidwal na ganap nang nabakunahan

Kung nabakunahan ka na at nagkaroon ka ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong pinaghihinalaan o kumpirmadong may COVID-19, hindi mo na kailangang mag-quarantine kung:

- Ganap ka nang nabakunahan (2 linggo na o higit pa ang nakalipas pagkatapos mong makuha ang pangalawang dosis sa 2 dosis na serye ng bakuna, o 2 linggo na o higit pa ang nakalipas pagkatapos mong makuha ang isang dosis ng pang-isang dosis na bakuna)  
**AT**
- Hindi ka nagkaroon ng anumang sintomas mula noong nangyari ang iyong malapitang pakikisalamuha.

Kung hindi mo kailangang mag-quarantine, dapat mo pa ring sundin ang mga rekomendasyon sa pagpapasuri at magpasuri bilang close contact sa isang taong pinaghihinalaan o nakumpirmang may COVID-19. Dapat ka ring magsuot ng mask habang nasa mga pampublikong indoor setting at dapat mo ring sundin ang anumang lokal o pang-estadong gabay sa pagsusuot ng mask.

Anuman ang iyong status ng pagpapabakuna, dapat ka pa ring patuloy na mag-ingat sa mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14 araw pagkatapos ng iyong malapitang pakikisalamuha at kung magsisimulang sumama ang pakiramdam mo, dapat kang mag-isolate kaagad at dapat mong sundin ang gabay sa seksyong *Subaybayan ang Iyong Kalusugan* sa itaas. Kung pupunta ka sa isang lugar para sa pangangalagang pangkalusugan (klinika, ospital, atbp.), dapat mong ipaalam sa pasilidad na nabakunahan ka na pero nagkaroon ka ng malapitang pakikisalamuha sa



## PARA SA MGA CLOSE CONTACT/MIYEMBRO NG SAMBAHAYAN

isang taong may COVID-19. Bilang close contact, maaari pa ring makipag-ugnayan sa iyo ang pampublikong kalusugan para sa higit pang impormasyon at gabay.

Kung hindi mo natutugunan ang lahat ng pamantayan sa itaas, dapat mo pa ring patuloy na sundin ang kasalukuyang gabay sa pag-quarantine (sa unang pahina ng dokumentong ito) pagkatapos magkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong may COVID-19.

Kung ganap ka nang nabakunahan at nagtatrabaho ka kasama ang populasyong madaling mahawahan ng sakit o sa isang lugar para sa pangangalagang pangkalusugan, maaari kang sabihang huwag munang pumasok sa trabaho sa loob ng panahon ng pag-quarantine.

### Kailan matatapos ang quarantine?

- Matatapos ang iyong quarantine kung wala kang sintomas:
  - Pagkalipas ng 10 araw mula sa huling pagkakalantad mo sa isang indibidwal na nakumpirmang positibo sa COVID-19, mayroon man o walang pagsusuri. Dapat mong patuloy na subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14 na araw pagkalipas ng iyong huling pagkakalantad, gaya ng isinasaad sa itaas sa ilalim ng *Subaybayan ang Iyong Kalusugan*. Dapat na patuloy kang gumamit ng mga pang-iwas na hakbang gaya ng pagsusuot ng mask/pantakip sa mukha at social distancing sa ibang tao.
  - 
  - Pagkalipas ng 7 araw mula sa huli mong pagkakalantad sa indibidwal na nakumpirmang positibo sa COVID-19, kung nagsagawa ng pagsusuri para sa COVID-19 sa o pagkalipas ng araw 5 mula sa huling pagkakalantad mo sa isang taong may COVID-19. Dapat mong patuloy na subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14 na araw pagkalipas ng iyong huling pagkakalantad, gaya ng isinasaad sa itaas sa ilalim ng *Subaybayan ang Iyong Kalusugan*. Dapat na patuloy kang gumamit ng mga pang-iwas na hakbang gaya ng pagsusuot ng mask/pantakip sa mukha at social distancing sa ibang tao.
- Kung nagpositibo para sa COVID-19 ang miyembro ng iyong sambahayan, kakailanganin mong mag-quarantine sa loob ng 10 o 7 araw, gaya ng isinasaad sa itaas, kapag hindi na kailangang mag-isolate ng miyembro ng iyong sambahayan.
- Dapat kang magtanong sa iyong lugar ng trabaho tungkol sa mga paghihigpit sa trabaho pagkatapos ng malapitang pakikisalamuha.
  - Maaaring hilingin sa iyo ng mga lugar ng trabaho na huwag pa ring pumasok sa kabuuan ng 10 araw, kahit na negatibo ang resulta ng pagsusuri.



## PARA SA MGA CLOSE CONTACT/MIYEMBRO NG SAMBAHAYAN

- Kung nagtatrabaho ka sa isang populasyong madaling mahawahan, maaaring iatas sa iyo na huwag pa ring pumasok sa trabaho sa loob ng buong 14 na araw ng panahon ng quarantine.

### Para sa Mga Mag-aaral sa K-12 Setting

Kung ikaw o ang iyong anak ay isang mag-aaral na nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang pinapangasiwaang K-12 na paaralan, ikaw o ang iyong anak ay maaaring maging kwalipikado para sa mga pagbabago sa quarantine sa paaralan. Dapat talakayin sa mga tauhan ng paaralan ang mga rekomendasyon sa quarantine na ito.

Kung mayroon kang anumang alalahanin o tanong, mangyaring tumawag sa linya ng Pagtugon sa COVID para sa Pamublikong Kalusugan sa mga regular na oras ng negosyo (Lunes-Biyernes 8:00AM-5:00PM) sa **925-313-6740** o mag-email sa amin sa **[CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org)**. Makakahanap ka rin ng higit pang impormasyon online sa **[cchealth.org/coronavirus](http://cchealth.org/coronavirus)**.

