

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.

Manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 5 araw mula nang magpositibo ka para sa COVID-19.

Hindi mo na kakailanganing mag-isolate kung:

- Wala kang mga sintomas o bumubuti na ang iyong mga sintomas **AT**
- Sumailalim ka pagsusuri sa o pagkatapos ng araw 5 ng isolation at negatibo ang resulta ng pagsusuri

Pagkatapos ng iyong 5 araw na isolation ay dapat kang magsuot ng mask na maayos ang lapat kapag may kasamang ibang tao, sa loob ng 10 araw sa kabuuan, lalo na sa mga indoor setting, at patuloy na sumunod sa iba pang hakbang sa pag-iingat at tagubilin sa pagsusuot ng mask.

Kung nagpositibo ka sa pagsusuri sa o pagkatapos ng araw 5, o hindi nawawala ang iyong mga sintomas, kakailanganin mong **manatiling naka-isolate** sa loob ng 10 araw.

Maaaring may ibang paghihigpit sa trabaho ang mga indibidwal na nagtatrabaho sa mga lugar na may mga taong madaling magkasakit o sa pangangalagang pangkalusugan pagkatapos na magpositibo para sa COVID-19 batay sa iyong status ng pagbabakuna, at dapat suriin ang mga paghihigpit ito kasama ng iyong employer.

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 **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 bumiyaha.
- 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.
- 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.



PARA SA MGA TAONG MAY COVID-19

- 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 Pampublikong 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 sa bahay para sa kanilang panahon ng quarantine, na magsisimula pagkatapos ng iyong panahon ng isolation. Kakailanganing manatili sa bahay at mag-quarantine ang iyong close contact o miyembro ng sambahayan, kung hindi pa siya nabakunahan o kung kwalipikado siya para sa booster laban sa COVID-19 pero hindi pa niya ito natatanggap. Mangyaring Suriin ang Tagubilin para sa [Pag-quarantine sa Bahay at Pagsubaybay sa Kalusugan](#) para sa higit pang detalye. .
- 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.

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.

