

# Mga Tagubilin sa Pag-quarantine para sa Mga Taong Nalantad sa COVID-19

Isa itong gabay para sa mga taong itinuturing na “**mga close contact**” ng isang taong may COVID-19. Ang mga taong nakatira o nagtatrabaho sa mga lugar na may malaking panganib, gaya ng mga ospital at nursing home, ay dapat sumangguni sa gabay sa pag-quarantine para sa mga lugar na iyon.

## Kung Wala Kang Sintomas

**Hindi** mo kailangang mag-quarantine sa bahay, pero dapat kang:



Magpasuri 3-5 araw matapos kang malantad



Magsuot ng mask kapag may kasamang ibang tao sa loob ng 10 araw



Manatili sa bahay at mag-isolate sa loob ng hanggang 10 araw kung magkaroon ng mga sintomas o magpositibo ka

## Kung Mayroon Kang Mga Sintomas



Mag-isolate sa bahay at magpasuri sa lalong madaling panahon para matukoy ang status ng pagkahawa



Manatiling naka-isolate habang hinihintay ang mga resulta ng pagsusuri



Ipagpatuloy ang self-isolation at magpasuri ulit pagkalipas ng 1-2 araw kung magnegatibo ka sa isang rapid antigen test, lalo na kung magnegatibo ka sa unang 1-2 araw ng mga sintomas



Kung magpositibo ka, ipagpatuloy ang pag-isolate sa bahay sa loob ng hanggang 10 araw



**Para sa higit pang impormasyon,**

bisitahin ang [bit.ly/covid19-patients](https://bit.ly/covid19-patients)

o tumawag sa 833-829-2626

## Mga Sintomas ng COVID-19

- » Ubo
- » Pagbabara ng ilong, pangangapos ng hininga
- » Pananakit ng lalamunan
- » Pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- » Lagnat o panlalamig
- » Pagod, pananakit ng kalamnan o katawan

## Isa ba akong “Close Contact”?

- » Isa kang “close contact” kung nanatili ka sa indoor airspace (gaya ng sa bahay, sa waiting room ng klinika, sa eroplano, atbp.) kasama ang isang nahawahang tao sa loob ng 15 minuto sa kabuuan o higit pa sa loob ng 24 na oras

## Paano kung Magpositibo Ako sa COVID-19?

- » Manatili sa bahay at sundin ang mga tagubilin sa pag-isolate (pumunta sa [bit.ly/covid19-patients](https://bit.ly/covid19-patients) o i-scan ang QR code sa ibaba ng page)

**RESPONSE**  
Coronavirus (COVID-19)

CONTRA COSTA  
HEALTH SERVICES

