

Mga Tagubilin para sa Mga Manggagawa ng Pangangalagang Pangkalusugan at Mahahalagang Manggagawa na Mga Close Contact o Miyembro ng Sambahayan sa isang may Kaso ng COVID-19

Ang pag-quarantine ay isang paraan para pigilan ang pagkalat ng virus pagkatapos mong magkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong nakumpirmang may COVID-19, kahit na hindi ka nakakaramdam ng sakit. Sa panahon ng iyong pag-quarantine, kakailanganin mong manatili sa bahay at subaybayan ang iyong sarili para sa anumang senyales ng sakit, pero bilang isang manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan o isang mahalagang manggagawa, maaari kang magpatuloy sa trabaho kung kailangan ng iyong employer ng mga tauhan para ipagpatuloy ang mga pagpapatakbo. Kakailanganin mong ipaalam sa iyong employer ang tungkol sa iyong malapitang pakikisalamuha sa isang kaso ng COVID-19 na nakumpirma sa laboratoryo. Magpapasya ang iyong employer, batay sa mga pangangailangan sa tauhan, kung kailangan mong pumasok sa trabaho sa panahon ng iyong pag-quarantine.

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

Manatili sa iyong bahay kapag wala ka sa iyong mahalagang trabaho, kung kinakailangan.

1. Huwag pumunta sa trabaho, maliban kung iaatas ng iyong employer. Huwag pumasok sa paaralan o mga on-site na klase o aktibidad.
2. Kung kailangan ka sa trabaho, habang nasa trabaho:
 - a. Magsuot ng mask at ipagpatuloy ang iba pang hakbang sa pag-iingat gaya ng pagpapanatili ng social distance sa iba pang katrabaho (magpanatili ng anim na talampakang distansya sa pagitan mo at ng ibang tao hangga't maaari).
 - b. Subaybayang maigi ang iyong mga sintomas at alamin ang iyong temperatura bago ang simula ng bawat oras ng trabaho, o mas madalas. Maaaring aktibong subaybayan ng iyong employer ang iyong temperatura at mga sintomas.
 - c. Kung nagtatrabaho ka kasama ng mga pasyenteng malaki ang posibilidad na magkasakit (gaya ng mga pasyenteng mahina ang immune system, sumasailalim sa chemotherapy, nagda-dialysis, nakatira sa isang pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga, atbp.), **dapat pag-isipan ng iyong employer na italaga ka sa ibang bahagi ng pangangalaga sa pasyente o ipagawa sa iyo ang mga tungkuling hindi nauugnay sa pangangalaga sa pasyente o pang-administratibo, kung posible, sa panahon ng pag-quarantine.**
3. 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 mahahalagang gawain.
4. Huwag mag-imbata ng mga bisita sa panahon ng pag-quarantine.
5. 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.
6. 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.

1/3/2022



7. Huwag makigamit ng mga sepilyo, magbahagi ng mga inumin, o maghiraman ng mga kubyertos.

Subaybayan ang iyong kalusugan:

- Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Kung kailangan ka sa trabaho, dapat na isaalang-alang mo o ng iyong employer ang pagsubaybay sa iyong temperatura at mga sintomas nang ilang beses sa oras ng iyong trabaho. Dapat na patuloy ka ring magsagawa ng mga hakbang sa pag-iingat gaya ng pagsusuot ng mask/pantakip sa mukha at pagpapanatili ng social distancing sa ibang tao.
 - Kung magkakaroon ka ng anumang senyales ng posibleng sakit, dapat kang manatili sa bahay at mag-isolate ng iyong sarili. Ang lagnat, ubo, o kinakapos na paghinga ang mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19, pero ang hindi pangkaraniwang fatigue, mga pananakit ng katawan, pagduruwal, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pananakit ng ulo, pananakit ng lalamunan, sipon at baradong ilong, pagsusuka o pagtatae ay mga sintomas na dapat magpanatili sa iyo sa bahay
 - Kung magkakaroon ka ng lagnat o anumang sintomas habang nasa trabaho, ipaalam sa iyong employer at agad na umuwi sa iyong bahay para i-isolate ang iyong sarili. Ang lagnat, ubo, o kinakapos na paghinga ang mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19, pero ang hindi pangkaraniwang fatigue, mga pananakit ng katawan, pananakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, baradong ilong o sipon, pagduruwal, pananakit ng lalamunan, pagsusuka o pagtatae ay mga sintomas na dapat magpanatili sa iyo sa bahay.
- Kung magsisimulang sumama ang pakiramdam mo, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at ipaalam sa kanya na nagkaroon ka ng pakikisalamuha sa isang taong nagpositibo sa COVID-19.
- Kung magkakaroon ka ng mga sintomas at hindi ka agad na makakapagpasuri 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 araw-araw o bumisita sa <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> para makapagpaiskedyul ng appointment para sa pagpapasuri para sa COVID-19.
- Kung na-diagnose kang may COVID-19, kakailanganin 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.

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.

1/3/2022



O

- Pagkalipas ng 5 araw mula sa huli mong pagkakalantad sa indibidwal na natukoy na positibo sa COVID-19, kung nagsagawa ng pagsusuri para sa COVID-19 sa o pagkalipas ng araw 5 mula sa iyong huling pagkakalantad 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 5 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.
 - Maaari ding hilingin sa iyo ng iyong lugar ng trabaho na huwag pa ring pumasok sa kabuuan ng 10 araw, kahit na negatibo ang resulta ng pagsusuri.
 - Kung nagtatrabaho ka kasama ng mga populasyong madaling mahawahan sa mga lugar kung saan magkakasama ang mga taong malaki ang posibilidad na magkasakit, gaya ng mga pasilidad ng residensyal na pangangalaga para sa nakakatanda, board and cares, pasilidad para sa sanay na pag-aalaga, pasilidad para sa detention, at hindi kailangan ng mga tauhan, hindi ka dapat pumasok sa trabaho sa loob ng hindi bababa sa 7 araw at maaari kang bumalik kung nagsagawa ng pagsusuri sa o pagkalipas ng araw 5. Dapat ay patuloy mong subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas ng COVID-19 at dapat kang magsagawa ng mga hakbang sa pag-iingat sa buong 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pagkakalantad, gaya ng isinasaad sa itaas sa ilalim ng *Subaybayan ang Iyong Kalusugan*.

Para sa mga indibidwal na up-to-date sa kanilang bakuna laban sa COVID-19 (ganap nang nabakunahan at natanggap na ang kanilang booster shot kapag kwalipikado)

Kung ikaw ay up-to-date sa iyong bakuna laban sa COVID-19 at nagkaroon 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 ang nakalipas o higit pa pagkatapos matanggap ang pangalawang dosis sa 2 dosis na serye ng bakuna, o 2 linggo na ang nakalipas o higit pa pagkatapos matanggap ang unang dosis ng isang dosis na serye ng bakuna) at hindi ka kwalipikado para sa iyong booster laban sa COVID-19 ○
- Para sa mga kwalipikado para sa booster laban sa COVID-19 (ikaw ay 16 taong gulang at mas matanda, at 6 na buwan na ang nakalipas mula sa iyong pangalawang shot ng isang

1/3/2022



bakunang mRNA laban sa COVID-19 [ibig sabihin, Pfizer o Moderna] o 2 buwan na ang nakalipas mula sa isang dosis ng bakuna ng Johnson and Johnson **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 5-7 araw pagkatapos ng malapitang pakikisalamuha sa isang taong pinaghihinalaan o kumpirmadong 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 katayuan mo sa pagpapabakuna, dapat mo pa ring patuloy na subaybayan kung makakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong malapitang pakikisalamuha..

Kung magsisimula kang makaramdam na may sakit ka, dapat kang mag-isolate kaagad at sundin ang patnubay sa seksyong *Subaybayan ang Iyong Kalusugan* sa itaas. Kung pupunta ka sa isang lugar para sa pangangalaga sa kalusugan (klinika, ospital, atbp.), dapat mong sabihan ang pasilidad na nabakunahan ka na ngunit naging close contact ka sa isang kaso. 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 mong ipagpatuloy ang pagsunod sa kasalukuyang patnubay sa quarantine (sa unang pahina ng dokumentong ito) pagkatapos ng close contact sa taong may COVID-19.

Kung mayroon kang anumang alalahanin o tanong, pakitawagan ang Pampublikong 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 Makakakita ka rin ng higit pang impormasyon online sa cchealth.org/coronavirus.

1/3/2022

