



Mga Tagubilin sa Pag-iisa sa Bahay para sa Mga Taong may Impeksyon ng Coronavirus-2019 (COVID-19)

Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa mga taong may COVID-19 o may mga senyales at sintomas na nagpapahiwatig na malamang na mayroon siyang COVID-19.

Utos ng Pagbubukod

Inuutusan kang magbukod ng pansarili dahil mayroon kang positibong pagsusuri para sa COVID-19 **o** mayroon kang mga senyales at sintomas na nagpapahiwatig na ikaw ay malamang na magkaroon ng COVID-19 (halimbawa lagnat o panginginig, ubo, igsi sa paghinga o kahirapan sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, bagong pagkawala na lasa o amoy, pamamaga ng lalamunan, kasikipan ng dibdib o sipon, pagduduwal o pagsusuka, o pagtatae) **o** ipaalam sa iyong medikal na tagapagalaga ng pangkalusugan na malamang na magkaroon ka ng COVID-19. Kahit na hindi ka nakatanggap ng positibong pagsusuri para sa COVID-19, posible na ikaw ay nahawahan. Gayundin, kahit na wala kang mga sintomas ngunit nakatanggap ng positibong pagsusuri para sa COVID-19, maaari mong ikalat ang bayrus sa iba..

Kailan ako Dapat Tumigil sa Pagbubukod?

Maaari mong ihinto ang pagbubukod pagkatapos ng ika-5 Araw (mula noong nag positibo ka o noong unang nagsimula ang mga sintomas) kung:

- Wala ka nang sintomas O wala kang lagnat at bumubuti ang ib pang sintomas,

AT

- Nag-negatibo ka sa ika-5 araw mas matagal pang panahon ;

-
- Ang mga taong mga nasa hustong gulang ay dapat magsuot ng maayos na maske (serdyikal o respireytor) habang nasa paligid ng iba sa loob at labas ng bahay hanggang sa ika-10 araw. Ang mga (edad 2 at mas matanda) ay dapat magsuot ng maayos at hindi telang maske ng maraming patong ng hindi pinagtagpi na materyal na may wayr sa ilong habang nakapaligid sa iba sa loob at labas hanggang sa ika-10 Araw.

Kung pipiliin mong huwag magpasuri o hindi ka makapag pasuri, maaari mong ihinto ang pagbubukod pagkatapos ng ika-10 araw (mula noong nag positibo ka sa pagsusuri o noong unang nagsimula ang mga sintomas) kung wala kang lagnat.

Kung mayroon kang lagnat, ipagpatuloy ang pagbubukod hanggang sa mawala ang lagnat (nang hindi gumagamit ng mga gamot na pampababa ng lagnat) ngunit hindi lalampas sa ika-10 araw. Kung may mga sintomas maliban sa lagnat, dapat kang magpatuloy sa pagbubukod hanggang sa mawala ang mga sintomas o hanggang pagkatapos ng ika-10 araw..

Habang nakabukod, sundin ang mga hakbang na ito upang makatulong na maiiwasan ang pagkalat ng sakit:

Ipaalam kaagad-agad sa mga kontak na malalapit

- Dapat mong ipaalam sa malalapit na kontak na nalantad sila at posibleng magkaroon sila ng COVID-19 at dapat silang mag-kwaranting pansarili.
- Kasama sa malalapit na pakikipag-ugnayan ang mga taong kasama mo sa pamumuhay, mga matalik na kasosyo, tagapag-alaga, at sinumang nakasama mo sa loob ng 6 na talampakan nang higit sa 15 minuto mula noong 48 oras bago magsimula ang iyong mga sintomas o habang mayroon kang mga sintomas.
- Ang mga malalapit na kontak ay dapat mag-kwaranting pang-sarili kahit na maayos na ang pakiramdam nila dahil maaaring tumagal ng hanggang 10 araw bago magpakita ng mga sintomas a maaari silang makahawa sa panahong iyon..
- Dapat sumangguni ang mga malalapit na kontak sa [Home Quarantine Instructions for Close Contacts to People with Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) \(Spanish\) \(Khmer\) \(Tagalog\)](#) sa www.LongBeach.gov/COVID19.

Manatili sa bahay maliban na lang kung kinakailangang makakuha ng pangangalaga ng medikal

- Huwag pumunta sa trabaho, paaralan, o pampublikong lugar

-
- Kung kailangan mong umalis ng bahay habang ikaw ay may sakit, huwag gumamit ng pampublikong sasakyan. Gumamit ng personal na sasakyan kung maaari. Kung hindi mo kayang magmaneho, panatilihin ang distansya hangga't maaari sa pagitan mo at ng drayber at iwanan ang mga bintana na nakababa at magsuot ng pantakip sa mukha.
 - Kung maaari, magpahatid ng pagkain at iba pang mga pangangailangan. Dapat nilang iwanan ang mga bagay sa iyong pintuan. Kung kailangan mong makipagkita sa isang tao sa iyong pintuan, magsuot ng maske.

Ihiwalay ang iyong sarili sa ibang tao sa iyong tahanan

- Manatili sa isang partikular na silid at malayo sa ibang tao sa iyong tahanan hangga't maaari.
 - Subukang manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iba, kabilang ang mga bata kung maaari.
 - Ito ay partikular na mahalaga kung nakatira ka sa mga taong may mataas na panganib ng malubhang karamdaman. Isaalang-alang ang mga alternatibong kaayusan sa pamumuhay para sa kanila kung maaari.
- Gumamit ng hiwalay na banyo. Kung hindi ito posible, linisin ang banyo pagkatapos gamitin.
- Buksan ang mga bintana o gumamit ng bentilador o air kondisyoner sa mga lugar na ibinabahagi sa iba sa bahay kung maaari upang matiyak ang magandang daloy ng hangin.
- Huwag pahintulutan ang mga bisita at limitahan ang bilang ng mga taong papasok at aalis sa iyong tahanan.
- Huwag hawakan ang mga alagang hayop o iba pang hayop habang ikaw ay may sakit.
- Huwag maghanda o maghain ng pagkain sa iba.

Kung hindi mo kayang ihiwalay ang iyong sarili sa ibang tao sa iyong tahanan

- Ang mga tagapag-alaga at ang iyong tinitirhan ay dapat manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iyo.
- Ang mga tagapag-alaga at ang mga nakatira sa iyo ay dapat magsuot ng maayos na maske (serdyikal o respireytor) at guwantes kapag sila ay
 - Hindi maaaring mapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iyo
 - Linisin ang iyong silid o banyo
 - Malamang na makontak ang iyong mga likido sa katawan (katulad ng pawis, laway, plema,uhog ng ng ilong, suka, ihi, o pagtatae).

Magsuot ng maayos na maske kapag kasama mo na ang iba

- Magsuot ng serdyikal o respireytor kapag nasa paligid ka ng ibang tao o mga alagang hayop, a bago ka pumasok sa ospital o opisina ng doktor.
- Kung hindi ka makapag suot ng maske (halimabawa, dahil nagdudulot ito ng problema sa paghinga) kung gayon, ang mga taong nakatira sa inyo ay di silai dapat nasa isang silid na kasama mo .
- Ang mga batang wala pang 2 taong gulang at sinumang hindi makapag-alis ng maske sa kanilang sarili ay hindi dapat magsuot nito.
- Pangkalahatang impormasyon tungkol sa mga maske
 - Ang mga maske ay dapat isuot sa iyong ilong at bibig.
 - Pamamaraan sa pagta-tanggal: Alisin at itapon ang mga guwantes (kung naaangkop), hugasan ang iyong mga kamay, tanggalin at itapon ang iyong takip sa mukha, pagkatapos ay hugasan muli ang iyong mga kamay.
- Tingnan ang karagdagang gabay para sa mga maske sa www.LongBeach.gov/COVID19.

Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing

- Takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumahing.
- Itapon ang mga ginamit na tisyu sa may mga basurang may plastik na lalagyan.
- Hugasan kaagad ang iyong mga kamay pagkatapos.

Iwasang magbahagi ng mga personal na gamit sa bahay

- Huwag ibahagi ang mga pinggan, baso, tasa, kagamitan sa pagkain, tuwalya o kumot sa ibang tao o mga alagang hayop sa iyong tahanan.
- Hugasan nang maigi ang mga bagay gamit ang sabon at tubig pagkatapos.

Linisin nang madalas ang iyong mga kamay

- Hugasan nang madalas at maigi ang iyong mga kamay, lalo na pagkatapos suminga sa ilong, umubo, bumahing, o pumunta sa banyo, at bago kumain o maghanda ng pagkain.
- Gumamit ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Kung walang sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay gamit ang isang hand sanitayser na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na porsyento na alkohol, na kinakailangang matakpan ang lahat ng mga ibabaw ng iyong mga kamay at kuskusin ang mga ito hanggang sa makaramdam na tuyo na ito.

Linisin at dis-impektahin ang lahat ng mga bagay o lugar na palaging hinahawakan araw-araw

- Ang mga laging hinahawakan na mga bagay o mga lugar na mga ibabaw, la mesa, busal, mga gamit sa banyo, telepono, kibord, tablet, at lamesa na katabi ng kama.
- Linisin at disimpektahin ang anumang mga ibabaw na maaaring may mga likido sa katawan.
- Gumamit ng mga panlinis sa bahay at mga disimpektant isprey o wayps, ayon sa mga tagubilin sa leybel ng produkto .

Aabisuhan ba ng Kagawaran ng Kalusugan ang aking pinagtatrabahuhan?

- Hindi aabisuhan o ilalabas ng Kagawaran ng Kalusugan ang anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo sa iyong pinagtatrabahuhan o paaralan maliban kung kinakailangan na gawin ito upang protektahan ang iyong kalusugan o kalusugan ng iba. Ang Kagawaran ng Kalusugan ay magbibigay ng tala para sa dahilan ng iyong pagliban sa paaralan o trabaho mo kung kinakailangan.

Pangangalaga sa Tahanan para sa Mga Taong May sintomas na Kahawig ng COVID-19

Ang patnubay na ito ay nagbibigay ng mga tagubilin sa pangangalaga sa tahanan para sa mga taong may mga sintomas ng COVID-19 na kinabibilangan ng lagnat o panginginginig, ubo, igsi sa paghinga o kahirapan sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, bagong pagkawala ng lasa o amoy, pamamaga ng lalamunan, masikip ang dibdib o sipon, pagduduwal o pagsusuka, o pagtatae. Maraming tao na may COVID-19 ang may banayad lamang na karmadaman at gagaling sila sa kanilang mga bahay na hindi na kinakailangang magpatingin sa doktor.

Walang partikular na paggamot para sa bayrus na nagdudulot ng COVID-19. Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin upang matulungan kang maging mas gumaling:

- Pahinga
- Uminom ng maraming mga likido
- Uminom ng acetaminophen (Tylenol®) upang bumaba ang lagnat at mga pananakit ng katawan.
 - Tandaan na ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat bigyan ng anumang ober-da-kownter na gamot sa sipon nang hindi muna nakikipag-usap sa isang doktor.
 - Tandaan na ang mga gamot na ito ay hindi nagpapagaling sa sakit at hindi nito pinipigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo.

Kailan ka dapat humingi ng medikal na pangangalaga

- Kung magkakaroon ka ng alinman sa mga senyales ng babalang pang-merhensiya na ito para COVID-19, humingi kaagad ng medikal na atensyon:
 - Kahirapan sa paghinga
 - Patuloy na pananakit o presyon sa dibdib
 - Bagong pagkalito o kawalan ng kakayahang pumukaw
 - Namumutlang labi o mukha

*Ang listahang ito ay hindi lahat kumpleto. Mangyaring kumunsulta sa iyong medikal na taga-pagalaga para sa anumang iba pang mga sintomas na malala o may kinalaman sa iyo. Tumawag sa 911 kung mayroon kang medikal na emerhensiya: Ipaalam sa opereytor ang iyong nararamdaman kung sa tingin mo ay mayroon kang COVID-19. Kung maari, maglagay ng telang pantakip sa mukha bago dumating ang tulong na medikal.

-
- **Tumawag nang mas maaga bago pumunta sa doktor:** Maaari kang makakuha ng payo sa pamamagitan ng telepono, kabilang ang pagtatalakay sa iyong doktor kung kailangan mong suriin o masuri.
 - Kung bibisita ka sa isang pasilidad ng pangangalaga sa pangkalusugan, magsuot ng maayos na maske (serdyikal o respireytor) bago ka pumasok upang protektahan ang iba mula sa pagkahawa ng impeksyon mula sa iyo.
 - Kung wala kang medikal na taga-pag alaga o insyurans makipag ugnayan sa aming Info Line sa (562) 570-INFO (4636).

Karagdagang Impormasyon

Bisitahin ang website ng COVID-19 ng Lungsod ng Long Beach sa www.LongBeach.gov/COVID19 para sa karagdagang impormasyon. Tawagan ang iyong tagapagbigay ng iyong medikal na pangangailangan. Kung wala kang taga-bigay ng medikal na tulong, makipag ugnayan sa aming Info Line sa (562)570-INFO (4636).