



Mga Tagubilin sa Pag-Kwarantín sa Bahay para sa Malapit na Pakikipag-ugnayan sa Mga Taong may Sakit ng Corona Bayrus (COVID-2019)

Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa mga taong nagkaroon ng malapit na ugnayan sa isang taong mayroon o malamang na magkaroon ng COVID-19.

Dapat kang mag-kwaranting pangsarili dahil nakipag-ugnayan ka sa isang taong mayroon o malamang na magkaroon ng COVID-19 at :

- Ikaw ay hindi pa nababakunahan, o
- Ikaw ay nabakunahan na at karapat-dapat na makakuha ng booster ngunit hindi mo ito natatanggap pa
- Nagkaroon ka ng COVID-19 sa loob ng nakaraang 90 araw (at hindi nabakunahan o ganap na nabakunahan at kwalipikadong kunin ang booster ngunit hindi mo ito natatanggap)

Kahit na nakatanggap ka ng negatibong pagsusuri para sa COVID-19, at hindi ka nakakaranas ng mga sintomas, posible na ikaw ay nahawahan at maaaring kumalat ang bayrus sa iba. Bagamat posibleng hindi nahawaan, maaaring tumagal ng hanggang 10 araw bago magpakita ng mga sintomas.

**Kung ikaw ay isang mga manggagawa sa pangangalaga ng kalusugan o mga mga manggagawa na mga unang taga-tugon, mangyaring sumangguni sa gabay mula sa iyong trabaho.*

Ang mga Indibidwal na Hindi Nabakunahan, Mga Indibidwal na Ganap na Nabakunahan na Kwalipikado para sa Booster ngunit Hindi pa nabigyan ng Booster, at Mga Indibidwal na Nagkaroon ng COVID-19 sa Nakaraang 90 Araw: Mag-Kwaranting-Pangsarili nang Hindi Bababa sa 5 Araw

- Kung nagkaroon ka ng malapit na pakikipag-ugnayan sa isang taong mayroon o malamang na magkaroon ng COVID-19, dapat kang mag-kwarantín sa loob ng 5 hanggang 10 araw pagkatapos ng iyong huling malapit na pakikipag-ugnayan sa taong iyon.
- **Dapat kang magpasuri kaagad para sa COVID-19 at,** kung negatibo, magpasuri muli sa ika-5-araw na nakipag-ugnayan ka sa taong nagkaroon ng COVID-19
 - Kung negatibo ang pagsusuri mo sa Ika-5 Araw at wala kang anumang sintomas, maaari mong ihinto ang iyong pang-sariling pag-kwarantín.

- Patuloy na bantayan ang mga sintomas ng COVID-19 hanggang sa ika-10 Araw mula sa huling araw na nakipag-ugnayan ka sa taong nagkaroon ng COVID-19.
- Pagkatapos ng ika-5 Araw, kung negatibo:
 - Ang 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 bata (edad 2 at mas matanda) ay dapat magsuot ng maayos at hindi tela na maske ng maraming patong ng hindi pinagtagpi-tagping materyal na may wayr sa ilong habang nakapaligid sa iba sa loob at labas hanggang sa ika-10 Araw.
 - Iwasan ang maraming tao, iwasan ang mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon sa loob, manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iba, at madalas na maghugas ng kamay.
- **Kung hindi ka magpapasuri para sa COVID-19, dapat kang mag-pansariling-pag kwarantn sa loob ng 10 araw - at simula sa pagbilang mula sa huling araw na nagkaroon ka ng malapit na pakikipag-ugnayan sa taong nagkaroon ng COVID-19..**
 - Kung hindi ka magkakaroon ng mga sintomas, maaari mong ihinto ang iyong pang-sariling pag kwarantn pagkatapos ng ika-10 araw.

Subaybayan ang iyong kalusugan habang nagsasagawa ng pang-sariling pag-kwarantn.

- Maaaring kabilang sa mga palatandaan at sintomas ng COVID-19 ang lagnat o pangiginig, igsi sa paghinga o kahirapan sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, panibagong pagkawala ng lasa o amoy, pamamaga ng lalamunan, kasikipan ng dibdib o sipon, pagduduwal o pagsusuka, o pagtatae.
- Kung magkakaroon ka ng mga sintomas o nakatanggap ng positibong pagsusuri sa panahon o pagkatapos ng kwarantn, agad na ihiwalay ang sarili. Kung hindi ka pa nagpasuri, magpasuri sa lalong madaling panahon - huwag maghintay hanggang 5 araw pagkatapos ng malapitang pakikipag-ugnayan kung mayroon kang mga sintomas. Sundin ang Mga Tagubilin sa Pag-iisa sa Bahay para sa Mga Taong may Impeksyon ng Coronavirus 2019 (COVID-19) sa www.longbeach.gov/COVID19.

Manatili sa bahay maliban na lamang kung kinakailangang makakuha ng pangngalagang medikal o pagsusuri

- 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, iwan ang mga bintana na nakababa at magsuot ng maske sa mukha.

-
- Kung wala kang pagpipilian kundi lumabas para sa mga mahahalagang suplay, maari mong gawin ng mga ito. Hangga't maaari ay bilisan agad, pumunta sa oras na hindi masyadong abala ang tindahan, manatili nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba at magsuot ng maayos na maske (serdyikal o respireytor).

Ihiwalay ang iyong sarili sa iba sa iyong tahanan..

- Manatili sa isang partikular na silid at malayo sa ibang tao sa inyong 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 hangga't 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 upang matiyak ang magandang daloy ng hangin .
- Huwag pahintulutan ang mga bisita at limitahan ang bilang ng mga taong papasok at na-alis 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.

Magsuot ng maayos na maske kapag kasama mo ang iba

- Magsuot ng serdyikal na maske o respireytor kapag nasa paligid ka ng ibang tao o mga alagang hayop, at bago ka pumasok sa ospital o opisina ng isang doktor.
- Kung hindi ka makapagsu-suot ng maske (halimbawa, dahil nagdudulot ito ng problema sa paghinga), ang mga taong nakatira sa inyong tahanan ay hindi 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 pagtanggap: 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. Para sa mga karagdagang gabay sa paggamit ng maske, puntahan ang, www.LongBeach.gov/COVID19.

Mga Indibidwal na Meron nang mga Booster at Mga Indibidwal na Ganap na Nabakunahan na Hindi Kwaliplikado para sa booster Pagkatapos ng Malapit na Pakikipag-ugnayan sa isang Positibong Tao sa COVID-19

Kung ikaw ay ganap na nabakunahan at natanggap ang booster o ikaw ay ganap na nabakunahan ngunit hindi karapat-dapat para sa booster at ikaw ay nagkaroon ng malapit na pakikipag-ugnayan sa isang taong may COVID-19, hindi mo na kailangang mag-kwarantín kung wala kang anumang mga sintomas mula noong nakipag-ugnayan ka sa taong may COVID-19. Dapat mong ingatan at subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas nang hindi bababa sa 10 araw. Dapat kang magpasuri kaagad pagkatapos mong nakipag ugnayan ng malapitan sa isang taong may COVID-19..

- Ang mga nasa hustong gulang ay dapat magsuot ng maayos na maske (serdyikal or respireytor) habang nasa paligid ng iba sa loob at labas ng bahay sa loob ng 10 araw pagkatapos ng malapitang pakikipag-ugnayan. Ang mga bata (edad 2 at mas matanda) ay dapat magsuot ng maayos at hindi telang maske ng may maraming mga leyer na materyal na may wayr sa ilong habang nasa paligid ng iba sa loob at labas hanggang 10 araw.
- Iwasan ang mga madla, iwasan ang mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon sa loob, manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iba, at madalas na maghugas ng kamay.

Subaybayan ang Iyong Kalusugan

- Maaaring kabilang sa mga palatandaan at sintomas ng COVID-19 ang lagnat o panginginig, igsig ng paghinga, kahirapan sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, panibagong pagkawala ng lasa or amoy, pamamaga ng lalamunan, kasikipanan ng dibdib, sipon, pagduduwal, pagsusuka o pagtatae.
- Kung magkakaroon ka ng mga sintomas o nakatanggap ng positibong pagsusuri, agad na ihiwalay ang sarili. Kung hindi ka pa nagpasuri, magpasuri kaagad-agad sa lalong madaling panahon- huwag maghintay hanggang 5 araw pagkatapos ng malapitang pakikipag-ugnayan kung mayroon kang sintomas. Sundin ang Mga Tagubilin ng coronavirus sa www.longbeach.gov/COVID19.

Aabisuhan ba ng Departamento ng Kalusugan ang Aking Lugar na pinag-tra-trabahuhan o paaralan?

Hindi aabisuhan o ilalabas ng Kagawaran ng Kalusugan ang anumang personal na impormasyon tungkol sa iyo sa iyong lugar ng trabaho 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 upang ibigay na dahilan sa iyong pagliban sa iyong paaralan o trabaho kung kinakailangan.

Mga Kahulugan

Booster: Isang karagdagang dosis ng bakunang COVID-19 na natanggap pagkatapos makumpleto ng isang tao ang pangunahing dalawang serye ng pagbabakuna sa COVID-19.

Na-Booster na: Isang tao na nakatanggap ng karagdagang dosis ng bakunang COVID-19 na na natanggap pagkatapos makumpleto ng isang tao ang pangunahing serye ng pagbabakuna sa COVID-19.

Malapit na Pakikipag-ugnayan: Anuman sa mga sumusunod na tao na nalantad sa isang taong positibo sa COVID-19: 1). Isang tao na nasa loob ng 6 talampakan mula sa isang taong positibo sa COVID-19 sa kabuuang 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na oras. 2). Isang taong nakipag-ugnayan sa mga likido sa katawan at/o mga pagtatago ng isang taong positibo sa COVID-19 sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng mga yakap o halik, pag-ubo o pagbahing, pagbabahagi ng mga tasa o kagamitan, o pagbibigay ng pangangalaga nang hindi nagsusuot ng naaangkop na kagamitan sa proteksyon (halimbawa maske at guwantes) .

Mga sintomas ng COVID-19: Lagnat o panginginig, ubo, hirap sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, panibagong pagkawala ng lasa o amoy, pananakit ng lalamunan, kasikipan ng dibdib o sipon, pagduduwal o pagsusuka o pagtatae.

Taong ganap na nabakunahan o Ganap na Nabakunahan: Isang tao na naka-kumpleto ng kanilang pangunahing serye ng pagbabakuna sa COVID-19 (ibig sabihin ay higit sa 2 linggo pagkatapos matanggap ang pangalawang dosis sa isang 2-dosis na serye ng bakuna sa COVID-19, o higit sa 2 linggo pagkatapos matanggap ng isang dosis ng isang solong dosis na bakuna sa COVID-19.