



## **APENDIKS B: MGA TAGUBILIN PARA SA PAGBUBUKOD SA TAHANAN PARA SA MGA TAONG NADAYAGNOS NA MAY COVID-19**

### **Sa Panahon ng iyong Pagbubukod, mangyaring sundin ang mga tagubilin sa ibaba:**

1. Huwag umalis sa iyong bahay o iba pang tirahan maliban kung tatanggap ng kinakailangan na pangangalagang medikal o sa panahon ng isang emerhensya na nangangailangan ng paglikas para maprotektahan ang kalusugan at kaligtasan ng indibidwal.
2. Manatili sa isang partikular na silid na malayo mula sa ibang mga miyembro ng sambahayan at gumamit ng isang hiwalay na banyo kung maaari. Kung may mga lugar na ginagamit ng lahat kabilang ka, tulad ng kusina o banyo, dagdagan ang dalas ng paglilinis ng mga lugar na iyon, kasama ang mga hawakan ng pinto, mga kasangkapang nakakabit, at mga palikuran.
3. Huwag umalis sa lugar ng iyong pagbubukod para magtrabaho, kahit na ang iyong trabaho ay pinahihintulutan sa ilalim ng Kautusan na Manatili sa Bahay Blg. c19-5c na inilabas noong Abril 29, 2020, o kung may idinagdag na pagbabago.
4. Huwag maglakbay, kahit na pinahihintulutan sa ilalim ng Kautusan ng Opisyal ng Kalusugan na Manatili sa Bahay Blg. c19-5c na inilabas noong Abril 29, 2020, o kung may idinagdag na pagbabago, na may pagbubukod sa paglalakbay para makakuha ng kinakailangang pangangalagang medikal.
5. Gamitin ang mga serbisyo sa paghatid, tulad ng Amazon o Instacart.
6. Huwag maghiraman ng mga pinggan, mga kubyertos, mga tuwalya, mga kobre kama, mga baso nang hindi muna hinuhugasan ang mga bagay na ito gamit ang sabon at tubig.
7. Sumunod sa mga direktiba mula sa Pamublikong Kalusugan, kasama ang, ngunit hindi limitado sa mga direktiba para magkolekta at mag-ulat ng mga reading ng temperatura at iba pang mga impormasyon sa kalusugan sa Pamublikong Kalusugan o sa (mga) itinalaga nito sa buong panahon ng iyong pagbubukod.
8. Humingi ng tulong medikal kaagad kung lumalala ang iyong sakit, halimbawa, kung ikaw ay magsimulang mahirapan sa paghinga.
9. Kung kailangan mong tumawag sa 911, ipaalam sa kawani ng dispatch na ikaw ay nadayagnos na may COVID-19.
10. Kung maaari, bago humingi ng pangangalaga, tawagan ang iyong tagapagkaloob ng medikal na pangangalaga at ipaalam sa kanila na ikaw ay nadayagnos na may COVID-19. Kung mayroon ka, magsuot ng isang pantakip ng mukha/mask bago umalis sa iyong tirahan para maglakbay patungo sa isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan. Kung wala naman, mag-utos sa isang tao na pumunta sa pasilidad at humingi ng isa at ipaalam sa kawani ang iyong pagdating.
11. Kung ikaw ay madalas pumupunta, nagboboluntaryo, o nagtatrabaho sa isang pasilidad ng sanay na pangangalaga, isang nursing home, isang sentro ng pangangalaga sa memorya, isang koreksiyonal/detensyon na pasilidad, isang silungan, isang panggrupo na tahanan, isang pang-araw na programa, isang sentro ng dialysis, isang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan, o bilang isang unang rumeresponde, gumawa ng mga makatuwirang hakbang para ipaalam sa





SAN MATEO COUNTY HEALTH

## **PUBLIC HEALTH, POLICY & PLANNING**

bawat naturang pasilidad na ikaw ay hiniling na ibukod.

### **Kailan magtatapos ang pagbubukod?**

1. Ang mga indibidwal na walang mga sintomas ay dapat na ibukod nang sampung (10) araw mula sa petsa ng nagpositibong test.
2. Ang mga indibidwal na may mga sintomas ay dapat na ibukod hanggang:
  - Hindi bababa sa 3 araw (72 oras) ang lumipas pagkatapos na gumaling, tinukoy bilang paggaling ng lagnat nang hindi umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat at pagbuti ng ubo at pangangapos ng hininga kung mayroon AT
  - Hindi bababa sa sampung (10) araw ang lumipas mula ng nagsimula ang kanilang mga sintomas, alinman ang mas huli.