

APPENDIX A: "MGA TAGUBILIN PARA SA PAGQUARANTINE SA TAHANAN"

PARA SA MGA MALAPITANG NAKASALAMUHA NG MGA NADAYAGNOS NA MAY COVID-19

Kailangan mong manatili sa bahay (naka-quarantine), kahit na hindi masama ang iyong pakiramdam, simula nang ikaw ay nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa isang tao na nadayagnos na may COVID-19. Ang Pagquarantine ay isang paraan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa marami pang tao.

Sa panahon ng iyong Pagquarantine, mangyaring sundin ang mga tagubilin sa ibaba:

1. Sundin ang mga Kinakailangan sa Social Distancing tulad ng inilarawan ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan na Manatili sa Tahanan (Blg. c19-5(b)) na inilabas noong Marso 31, 2020, na kinabibilangan ng:
 - Pagpapanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang social distancing sa mga hindi bahagi ng parehong sambahayan o yunit ng paninirahan;
 - Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo, o gumamit ng sanitiser ng kamay na kinikilala ng mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas ng Sakit bilang epektibo sa paglaban sa COVID-19;
 - Pagtatakip ng mga pag-ubo at mga pagbahin gamit ang isang tisyu o tela o, kung hindi posible, sa manggas o siko (ngunit huwag sa mga kamay); at
 - Pag-iwas sa lahat ng pakikisalamuha sa ibang tao sa labas ng bahay kapag may sakit na lagnat o ubo.
2. Huwag pumunta sa trabaho kung ikaw ay nagtatrabaho sa isang Pangunahing Negosyo, nagsasagawa ng mga Pangunahing Pagganap sa Gobyerno, magpatakbo o magpanatili ng Pangunahing Imprastruktura tulad ng tinukoy sa Utos na Manatili sa Tahanan Blg. c19-5(b) na inilabas noong Marso 31, 2020.
3. Gamitin ang mga serbisyo sa paghatid, tulad ng Amazon o Instacart, hangga't maaari para maiwasan ang pagpasok sa mga pangunahing negosyo tulad ng mga tindahan ng groseri, parmasya, at tindahan ng hardware. Kung kailangan mo ng tulong sa pagbili ng pagkain o iba pang mga pangangailangan, tumawag sa 211.
4. Huwag maghiraman ng mga sipilyo, mga inumin o mga kutsara at tinidor, at disimpektahin ang mga ibabaw nang madalas.
5. Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Ang pinakakaraniwang mga sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, at pangangapos ng hininga.
6. Kung ikaw ay magsimulang magkasakit tawagan ang iyong doktor at abisuhan ang iyong doktor na ikaw ay maaaring nalantad sa COVID-19.
7. Kung ikaw ay madalas pumupunta, magboluntaryo, o magtrabaho sa isang pasilidad ng skilled nursing, isang nursing home, isang sentro ng memory care, isang koreksyonal/detensyon na pasilidad, isang silungan, isang grupo 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 bawat naturang pasilidad na ikaw ay hiniling na mag-quarantine.

Kailan magtatapos ang quarantine?

1. Kung wala kang kasama sa bahay na nadayagnos ng COVID-19, ang iyong quarantine ay magtatapos pagkatapos ng 14 na araw kung ikaw ay hindi nadayagnos na may COVID-19.
2. Kung ikaw ay may kasama sa bahay na nadayagnos ng COVID-19, kailangan mong ma-quarantine ng 14 na araw pagkatapos na ang iyong miyembro ng sambahayan ay hindi na kailangang ihiwalay, hangga't hindi ka nadayagnos na may COVID-19.