

Mga Tagubilin para sa Self-Isolation at Pagsubaybay sa Kalusugan

Ikaw ay nagpositibo sa COVID-19 (kilala rin bilang novel coronavirus). Kakailanganin mong manatili sa iyong bahay hanggang sa gumaling ka, at tinatawag itong isolation sa bahay. Ibabatay sa iyong mga sintomas ang pagpapasya kung magaling ka na at maaari ka nang lumabas ng bahay mo. Kung nakakaranas ka ng mga hindi gaanong malalang sintomas, **manatili sa bahay sa loob ng hindi bababa sa 10 araw** pagkatapos magsimula ng iyong mga sintomas.

- Kung mayroon ka pa ring ubo at lagnat pagkalipas ng 10 araw, patuloy na manatili sa bahay hanggang 3 araw (72 oras) pagkatapos:
 - mawala ng lagnat (nang hindi umiinom ng gamot na nakakapagpapababa ng lagnat tulad ng Tylenol o ibuprofen) **AT**
 - bumuti ng iyong mga sintomas tulad ng ubo, mga pananakit ng katawan, at pananakit ng lalamunan.

Pagkatapos ng panahong ito, hindi mo na kakailanganing mag-isolate. Nasa ibaba ang mga hakbang sa pag-iwas na dapat sundin hanggang sa maaari ka nang bumalik sa iyong mga normal na aktibidad.

Kung isinailalim ka sa pagsusuri, pero **wala** kang anumang sintomas sa oras ng pagsusuri:

- Dapat kang manatiling naka-isolate sa loob ng 10 araw mula sa **petsa kung kailan isinagawa ang pagsusuri**.
 - Sa loob ng panahong ito, dapat mo ring subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Kung makakaranas ka ng anumang sintomas sa panahong ito, dapat kang manatiling naka-isolate gaya ng isinaad sa itaas.

Protektahan ang Publiko:

- Manatili sa bahay maliban kung bibisitahin mo ang iyong doktor. Ipaiskedyul ulit ang anumang hindi mahalagang appointment para sa pangangalagang pangkalusugan (hindi agarang kinakailangang appointment sa doktor, appointment sa dentista, atbp.).
- Huwag pumasok sa trabaho o paaralan.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (Bus, BART, Eroplano, Taxi, UBER, LYFT)
- Huwag bumiyahe.
- Huwag pumunta sa mga sinehan, simbahan, shopping mall, o sa anumang lugar kung saan maaaring magsasama-sama ang maraming tao





- Maaari kang lumabas sa iyong sariling bakuran (hindi pinaghahatiang bakuran).

Protektahan ang iyong pamilya:

- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing, gumamit ng mga tissue, at agad na itapon ang mga ito pagkatapos.
- Dapat ugaliin mo at ng iyong pamilya na palaging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol.
- Ihiwalay ang sarili sa ibang tao sa iyong bahay hangga't maaari.
- Manatili sa isang partikular na kuwartong malayo sa ibang tao at gumamit ng hiwalay na banyo kung maaari.
- Iwasan ang pagpapahiram ng mga personal na gamit sa bahay tulad ng mga baso, plato, kubyertos, tuwalya, at sapin sa kama. Pagkatapos ng regular na paghuhugas, ligtas nang gamitin ng iba ang mga ito.
- Dalasan ang iyong rutina sa paglilinis, partikular sa mga lugar na kailangang gamitin ng iba tulad ng banyo o kusina.
 - Linisin ang mga hawakan ng pinto, telepono, keyboard, tablet, mesa sa gilid ng kama, kubeta, banyo, at gamit sa kusina

Protektahan ang Madadaling Maapektuhang Miyembro sa iyong komunidad:

- Kung may kasama kang close contact o isang tao sa iyong sambahayan na naglalaan ng maraming oras o nagtatrabaho sa isang pasilidad para sa sanay na pag-aalaga, nursing home, center para sa pangangalaga ng pag-iisip, kulungan, shelter, group home, pang-isang araw na programa, center para sa dialysis, o pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan/bilang first responder, mangyaring ipaalam ito sa amin o sabihan siyang makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng pagtawag sa Pampublikong Kalusugan ng Contra Costa sa 925-313-6740 o pag-email sa amin sa CoCohelp@cchealth.org.
- Pasubaybayan sa iyong mga close contact o contact sa bahay ang kanilang mga sintomas at panatilihin sila sa bahay sa loob ng 14 na araw pagkatapos na hindi mo na kailangang mag-isolate.
- Kung may magkakasakit sa iyong pamilya, sabihan siyang makipag-ugnayan sa kanyang provider ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kanyang nagkaroon ng contact ang miyembro ng iyong pamilya sa isang taong may COVID-19.

Subaybayan ang iyong kalusugan:

- **Humiling ng agarang medikal na atensyon kung lumalala ang iyong sakit. Halimbawa, kung magsisimula kang mahirapang huminga.**
- Kung kailangan mong tumawag sa 911, abisuhan ang dispatch personnel na na-diagnose kang may COVID-19.





- Bago humiling ng pangangalaga, tawagan ang iyong medikal na provider at ipaalam sa kanya na na-diagnose kang may COVID-19. Magsuot ng facemask bago pumasok sa anumang pasilidad para sa pangangalagang pangkalusugan. Kung wala kang facemask, magpapunta ng isang tao sa pasilidad para humingi ng isa nito at para ipalaam sa kawani ang tungkol sa iyong pagdating.

Para sa mga tanong o alalahanin, maaari kang makipag-ugnayan sa Pampublikong Kalusugan ng Contra Costa sa mga regular na oras ng negosyo mula Lunes-Biyernes 8:00AM-5:00PM sa **925-313-6740** o mag-email sa amin sa **CoCohelp@cchealth.org**.

