

PARA SA MGA CLOSE CONTACT/MIYEMBRO NG :

Mga Tagubilin para sa Quarantine sa Bahay at Pagsubaybay sa Kalusugan

Kakailanganin mong manatili sa bahay (naka-quarantine), kahit na parang wala kang nararamdamang sakit, dahil nagkaroon ka ng close contact sa isang taong nakumpirmang may COVID-19 (kilala rin bilang novel coronavirus). Ang quarantine ay isang paraan para maiwasan ang pagkalat ng virus sa mas marami pang tao. Kakailanganin mong manatili sa bahay at subaybayan ang iyong sarili para sa anumang senyales ng sakit.

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

1. Mananatili ka sa iyong bahay.
2. Huwag pumasok sa trabaho o paaralan.
3. Maaari kang pumunta sa grocery store o gumawa ng ibang mahalagang gawain (hal. pagpunta sa parmasya).
4. Huwag mag-imbata ng mga bisita sa kabuuan ng panahon ng quarantine.
5. Palaging hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, lalo na pagkatapos umubo, bumahing, o suminga, o pagkatapos magbanyo, o humawak ng mga mamasa-masang gamit tulad ng tissue, pampers, at ginamit na mask. Maaari ding gumamit ng isang 62% alcohol-based na hand sanitizer sa halip na sabon at tubig kung hindi naman gaanong marumi ang mga kamay mo.
6. Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tissue kapag babahing o uubo ka. Itapon ang mga tissue sa basurahan at agad na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer.
7. Huwag makigamit ng mga sepilyo, magbahagi ng mga inumin, o maghiraman ng mga kubyertos.

Subaybayan ang iyong kalusugan:

- Subaybayan ang iyong sarili para sa mga sintomas. Ang mga pinakamadalas na sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, at kinakapos na paghinga.
- Kung magsisimulang hindi gumanda ang iyong pakiramdam, manatili sa bahay. Mangyaring makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at ipaalam sa kanya na may contact ka sa isang taong nagpositibo sa COVID-19. Kung nakakaranas ka ng mga hindi gaanong malalang sintomas, pinakamalamang na ikaw ay papayuhan ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na alagaan ang sarili mo at mag-isolate sa bahay (tingnan ang mga tagubilin sa Isolation sa Bahay sa ilalim ng tab na "Kung Mayroon Kang Sakit" sa <https://www.coronavirus.cchealth.org/> para sa higit pang impormasyon tungkol sa isolation sa bahay).

Kailan matatapos ang quarantine?

- Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
- Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •





PARA SA MGA CLOSE CONTACT/MIYEMBRO NG :

- Kung hindi ka nakatira kasama ng isang taong may COVID-19, matatapos ang iyong quarantine pagkalipas ng 14 na araw.
- Kung nakatira ka kasama ng isang taong may COVID-19, kakailanganin mong mag-quarantine sa loob ng 14 na araw pagkatapos na hindi na kailangang mag-isolate ng miyembro ng iyong sambahayan.

Kung mayroon kang anumang alalahanin o tanong, mangyaring tawagan ang Pampublikong Kalusugan 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**

