

Mga alituntunin para sa Pagbubuklod at Quarantine



Kung ikaw ay nasuring positibo o nailantad sa COVID-19, may mahalagang mga hakbang na maaari mong isagawa upang protektahan ang iyong sarili at ang iba.

What are pagbubuklod at quarantine?

Ang pagbubuklod ay ang pananatili sa bahay at malayo sa iba, kahit sa iyong tahanan. Ang pagbubuklod ay para sa mga tao na may sakit o nasuring positibo para sa COVID-19.

Ang Quarantine ay ang manatili sa bahay at malayo sa iba kung ikaw ay nailantad sa sinuman na may COVID-19 sakaling maaari kang nahawaan. Mabuting mag-quarantine kung ikaw sakaling ikaw ay magkakasakit at magkakatat ng virus sa iba, o kung ikaw ay malapit sa sinuman na maaraing magkasakit kung sila ay may COVID-19.

Kailan ako kailangan magbuklod?

Kung ikaw ay nasuring positibo o may sitomas ng COVID-19, kailangan mo na lumayo sa iba, kahit sa bahay at kahit na ikaw ay napabakunahan. Magbuklod ng 5 kumpletong araw pagkatapos na magsimula ang iyong sintomas, o pagkatapos ng iyong unang petsa ng nasuring positibo kung wlaa kang sintomas.

Pagtatapos ng pagbubuklod: Magbuklod ng 5 kumpletong araw kung ikaw ay nasuring positibo (gumamit ng isang antigen test) sa ika-5 na araw - hanggat wala kang lagnat at bumubuti ang iyong sintomas. Kung ikaw ay nasuring positibo pa rin sa o pagkatapos ng ika-5 na araw o kung hindi ka nasuri, magbuklod ng 10 kumpletong Araw, at hanggat walang kang lagnat. Mahigpit na rinerekomenda na magsuot ng [tamang sukat na mask](#) sa paligid ng iba – lalo na sa loob – ng 10 araw, kahit na ikaw ay tumigil na magbukod sa nakaraan.

Paano ako magbuklod?

Manatili sa tahanan maliban kung kumukuha ng medikal na pangangalaga, at iwasan ang parehong silid sa ibang tao, lalo na kung [ikaw ay magkakasakit](#):

- Ay nasa edad 65 na taong gulang; ay bunits, malubhang mataba; may kronikong sakit (tulad ng kanser, diyabetis, sakit sa puso/baga); may mahinang immune system

Kung kailangan na nasa espasyo na ibinabahagi, buksan ang mga bintana, kung ligtas, upang mapabuti ang daloy ng hangin, o gumamit ng [panlinis ng hangin at exhaust fans](#). Lahat ay magsuot ng [tamang sukat na mask](#).

Kailan ako kailangan na magquarantine?

Kung ikaw ay nailantad sa sinuman na may COVID-19, kahit na ikaw ay napabakunahan, magpasuri ng 3-5 na araw pagkatapos ng iyong pagkalantad. Magbukod kung ikaw ay nasuring positibo. Kung ikaw ay may COVID-19 sa nakaraang 90 na araw, magpasuri kung ikaw ay may bagong sintomas, gamit ang isang antigen test. Maliban na lamang kung may namuong sintomas sa 10 araw pagkatapos na mailantad, hindi mo kailangan na mag-quarantine. Kung ikaw ay naninirahan o nagtrabaho sa [mataas na panganib na lugar](#), tulad ng isang nursing home o isang tuluyan, kinakailangan mo na mag-quarantine. Ang mga tao na [may mataas na panganib na pagkalantad](#), tulad ng pagkakaroon ng sinuman na nasuring positibo sa tahanan, ay dapat mag-ingat.

Para sa buong direksyon kung paano magbukod at mag-quarantine, bumisita sa [cdph.ca.gov](#).

Magbuklod kung nasuring positibo para sa COVID-19, upang protektahan na ang iba.

Ika-1 na araw ay ang araw na **pagkatapos** magsimula ang sintomas (o **pagkatapos** ng araw ng unang nasuring positibo kung wala kang sintomas).

Bilangin mula ika-1 na Araw at **magpasuri** sa ika-5 na Araw (o sa hinaharap).

Tumawag ng 911 kung nagsimula ka na magkaroon ng sinyales ng babala ng emerhensiya, kasama ang kahirapan sa paghinga; presyon o sakit sa dibdib; asul, o kulay abo na labi, mukha o kuko; pagkalito o kahirapan sa paglakad; o ibang malubhang sintomas.



I-scan ang QR na kodigo upang makita ang interaktibong link sa pliyego na ito.

