

# Mga Alituntunin sa Pansariling Quarantine

Para sa mga Indibidwal na Nailantad sa COVID-19



Ano ang dapat mong malaman kung ikaw ay malapitang nakisalamuha sa isang tao na may COVID-19

## Bakit ang pansariling quarantine?

Kung ikaw ay may malapitang pakikisalamuha sa isang tao na may COVID-19, kailangan mong manatili sa tahanan at malayo sa iba (pansariling quarantine) dahil ikaw ay maaaring nahawaan at maaaring magkalat sa sakit, kahit na ikaw ay hindi nakakaramdam ng sakit. SINUMAN ang nakararanas ng mga sintomas ng COVID-19 ay dapat kaagad na magbuklod at magpasuri, kahit na sila ay napabakunahan. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay pagkaramdam ng pangkaraniwang sipon (kasama ang “ pagsinghot”), mga pana-panahong alerhiya , o trangkaso ( hal. lagnat, ubo, tumutulong sipon, sakit ng katawan).

## Gaano katagal ako dapat mag-pansariling quarantine?

Kung ikaw ay walang sintomas, maaari mong tapusin ang quarantine **pagkatapos ng 10 araw mula sa iyong huling pakikisalamuha** sa isang nahawaang tao O **pagkatapos ng 7 araw kung ikaw ay nasuring negatibo** (kung ikaw lamang ay nasuri 5 araw o mas matagal mula sa huling pakikisalamuha). \* Kailangan mo pa ring subaybayan ang iyong sarili para sa mga [sintomas](#) at rinekomendang mga [pag-iingat](#) (hal. pagsuot ng mask, pisikal na pagdistansiya) para sa 14 na araw mula sa huling pakikisalamuha.

## Paano kung ako ay napabakunahan o may COVID-19 noon?

Kung **ikaw may COVID-19 sa loob ng tatlong buwan O kung ikaw ay kumpletong napabakunahan sa panahon ng iyong pakikisalamuha** hindi mo kailangan na mag-quarantine hangga't ikaw ay walang sintomas. \* Kailangan mong subaybayan ang iyong sarili at tingnan ang mga [sintomas](#) at rinekomendang mga [pag-iingat](#) (hal. pagsuot ng mask, pisikal na pagdistansiya) para sa 14 na araw mula sa huling pakikisalamuha sa isang tao na may COVID-19. **Kung ikaw ay kumpletong napabakunahan, ikaw ay dapat magpasuri 5-7 na araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha.**

## Paano ako magsasariling quarantine?

Manatili sa tahanan maliban kung kukuha ng medikal na pangangalaga; huwag tumanggap ng sinumang bisita. Kung kinakailangan dapat nasa isang naibahaging espasyo:

- Manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa ibang tao, [lalo na sa mga mas maaaring magkasakit.](#)
- Magsuot ng mask kapag nasa paligid ng iba. Takpan ang iyong mga ubo at pagbahing.
- Buksan ang mga bintana at pintuan upang [mapabuti ang bentilasyon](#), kung maaari at ligtas na gawin ito.
- Gumamit ng magkahiwalay na banyo kung maaari.
- Maghugas ng kamay nang madalas; kung hindi makahugas, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Linisan o disinpektahan ang anumang ibabaw na kagamitan na madalas hawakan

## Kailangan ko bang mapasuri para sa COVID-19 kapag nagsasariling quarantine?

Oo, dapat kang magpasuri kaagad kapag sinabihan na ikaw ay nailantad sa COVID-19, kahit na ikaw ay walang sintomas. Kung ikaw ay nasuring negatibo, kailangan mo ulit magpasuri 5-7 na araw pagkatapos ng iyong huling pakikisalamuha sa isang tao na may COVID-19. Sinuman na may namuong sintomas ng COVID-19 ay dapat magpasuri kaagad. Ang pagpapasuri sa COVID-19 sa California ay libre sa sinuman na nangagailangan nito. Maaari kang magpareserba ng isang libreng appointment ng pagpapasuri, maghanap ng isang walk-in na klinika, o bumili ng isang self-kit mula sa iyong lokal na botika. [Maghanap ng isang sityo ng pagpapasuri na online](#) o tumawag sa (833) 422-4255 o 211.

## Ano ang dapat kong gawin kung nagsimula akong magkaroon ng mga sintomas?

Kaagad na ibuklod ang iyong sarili mula sa iba at magpasuri. Makipag-ugnay sa iyong tagapagakaloob ng pangangalaga sa kalusugan sa mga katanungan tungkol sa iyong mga sintomas o pangangalaga at alertahin sila kung ikaw ay nasa [mataas na panganib na grupo](#).



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

**\*Mga Hindi Kasama:** Ang iyong [employer](#), lugar ng pinagtitirahan, o lokal na departamento ng kalusugan ay maaaring may ibang mga kinakailangan. Basahin ang [buong patnubay](#).

