

Pananatiling Ligtas sa Tahanan

Kung mayroon akong COVID-19, may mga sintomas, o nalantad ako, paano ko mapoprotektahan ang aking sarili, aking pamilya, sambahayan, at komunidad?



Dapat mong humiwalay o magkuwarentena kung:

1) Nagkaroon ka ng isa o higit pang mga sintomas ng COVID-19*

Tingnan ang sfcdcp.org/IsolationAndQuarantine upang malaman kung gaano katagal dapat humiwalay depende sa resulta ng iyong pagsubok at sitwasyon.

Kung nabakunahan ka na para sa COVID-19:

Makipag-usap sa isang tagabigay-alaga sa kalusugan upang malaman kung kailangan mong kumuha ng pagsubok sa COVID-19 at kung gaano katagal ka dapat humiwalay.

2) Ang isang tao na malapit na nakipag-ugnay sayo** ay nalaman na positibo ang kanilang pagsubok para sa COVID-19

Dapat kang magkuwarentena ng hindi bababa sa 10 araw mula noong huli mong malapit na ugnayan. Magbasa nang higit pa sa sfcdcp.org/QuarantineDuration.

Kung nabakunahan ka na para sa COVID-19:

Tingnan ang sfcdcp.org/QuarantineAfterVaccination.

3) Ikaw ay nasuring positibo para sa COVID-19

Kailangan mong humiwalay hanggang:

- 1) 10 araw na ang nakalipas mula nang magsimula ang iyong mga sintomas,
- 2) Ang iyong mga sintomas ay bumuti, AT
- 3) Wala kang lagnat ng hindi bababa sa 24 oras nang hindi gumagamit ng mga gamot na nakakabawas ng lagnat.

Kung hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, dapat kang humiwalay sa loob ng 10 araw mula nang makolekta ang iyong pagsubok sa COVID-19.

* Tingnan ang sfcdcp.org/COVID19 para sa listahan ng mga sintomas.

** Ang malapit na pakikipag-ugnay ay nangangahulugan na nasa loob ka ng 6 na talampakan na layo sa tao para sa kabuuan ng 15 minutos o higit pa sa kurso ng isang araw

Kung nagpositibo ka para sa COVID-19 sa huling 3 buwan, kausapin ang iyong tagabigay-alaga sa kalusugan tungkol sa kung ano ang susunod na gagawin.

Ano ang ibig sabihin ng paghiwalay o kuwarentena?

Manatili sa bahay at huwag pumunta sa trabaho, paaralan o pampublikong mga lugar.

Tingnan ang likod ng pahinang ito para sa mga tip kung paano manatiling ligtas habang nanatili ka sa tahanan.



[sfcdcp.org/
IsolationAndQuarantine](https://sfcdcp.org/IsolationAndQuarantine)



City & County of San Francisco



Huwag umalis sa ang iyong tahanan maliban kung kumukuha ka ng pangangalaga sa kalusugan.

- Iwasan ang trabaho, paaralan at mga pampublikong lugar
- Iwasan ang pampublikong transportasyon, mga rideshare o taxi
- Iwasang magka-bisita, maliban kung kailangan mo ang kanilang tulong upang alagaan ka



Kung nakatira kasama ng ibang tao

- **Manatili sa magkakahiwalay na silid**, lalo na kapag natutulog, kumakain, at kapag nakatanggal ang iyong mask.
- **Kung nagbabahagi ka ng banyo:**
 - Buksan ang mga bentilador na humihigop ng hangin palabas ng banyo
 - Buksan ang mga bintana
 - I-flush ang kubeta na nakasara ang takip
 - Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo
- **Magsuot ng face mask.** Hikayatin din ang ibang tao na magsuot ng mga face mask sa bahay.
- **Buksan ang mga bintana.** Ang mga mikrobyo ay maaaring mabuo sa hangin sa loob ng bahay, kaya magpapasok ng maraming sariwang hangin hangga't maaari.
- **Limitahan ang pakikipag-ugnay sa ibang mga tao at alagang hayop.**
- **Hugasan o i-sanitize ang iyong mga kamay nang madalas.**
- **Iwasang maghanda ng pagkain para sa ibang tao.**
- **Maglinis at magdisimpekta ng mga karaniwang pang-ibabaw.**
- **Huwag magbahagi ng** mga kagamitan, mga plato, mga tuwalya at kumot.



Alagaan ang iyong sarili

- Magpahinga at uminom ng maraming likido.
- Uminom ng gamot na over-the-counter tulad ng acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Motrin® o Advil®) upang mabawasan ang lagnat at sakit. Para sa mga batang 2 o mas bata pa, tanungin muna ang iyong doktor.



Maaari kang humingi ng tulong sa mga kaibigan o mga mahal sa buhay

Ipaalala sa kanila na magsuot ng mask at hugasan ang kanilang mga kamay, upang maari silang ligtas na:

- Mag-iwan ng pagkain at inumin sa iyong pintuan
- Kumuha ng gamot para sayo upang maibsan ang mga sintomas
- Tumulong sa pangangalaga ng mga bata, magulang, iba pang mga umaasa o iyong mga alagang hayop

Kung hindi ka maaaring humiwalay o magkuwarentena kung saan ka kasalukuyang naninirahan, tumawag sa 311 para sa tulong sa pabahay, pagkain o iba pang mga pangangailangan.

