

# MGA PATNUBAY SA PAG-QUARANTINE NG CLOSE CONTACT

## 1) Ano ang quarantine?

Sa panahon ng pag-quarantine, mananatili ka sa iyong tahanan. Kung may ibang mga tao sa iyong sambahayan, dapat mong pagsikapang manatiling nakabukod hangga't maaari. Dapat kang gumamit ng mga opsyon sa pag-deliver nang hindi nakikisalamuha para sa essentials o mga mahahalagang gamit (kung mayroon).

## 2) Bakit ako dapat mag-quarantine?

Kung nalantad ka sa COVID-19, kailangan mong mag-quarantine. Isa itong mahalagang aksyong dapat mong gawin para mapigilan ang higit na pagkalat ng sakit. Kahit na wala kang mga sintomas, mahalaga pa ring lumayo mula sa ibang mga tao hanggang sa lumipas na ang naaangkop na haba ng panahon. Layunin mong pigilan ang pagkalat ng COVID-19.

## 3) Gaano katagal ako dapat manatiling naka-quarantine?

**14 na araw** mula sa huling petsa ng pagkalantad sa nakakahawang tao ang pag-quarantine ng sinumang nalantad sa COVID.

## 4) Sino ang dapat mag-quarantine?

Itinuturing na nakakahawa ang isang taong may COVID simula 2 araw bago lumabas ang kanyang mga sintomas hanggang sa 10 araw pagkatapos mawala ang kanyang mga sintomas (kung wala siyang sintomas, gamitin ang petsa kung kailan nagpositibo siya sa pagsusuri).

Kaya kung nakipagkita ka sa isang tao para mananghalian noong ika-1 (petsa), at pagkalipas ng dalawang araw ay nagkaroon sila ng mga sintomas na COVID ang kinalabasan, nalantad ka sa kanya sa mga panahong nakakahawa siya at ituturing kang "close contact" na kailangang mag-quarantine sa loob ng 14 na araw mula sa iyong petsa ng pagkalantad (noong ika-1).

## 5) Ano naman ang tungkol sa pagsusuri?

Kapag nagkaroon ng kaso ng batid na pagkalantad sa COVID, **HINDI** pinapalaya ng pagkakaroon ng negatibong pagsusuri sa loob ng 14 na araw na panahon ng pag-quarantine ang isang close contact mula sa mga pangangailangan sa pag-quarantine. Maaaring abutin ng 14 na araw ang pag-incubate o pagpaparami ng virus ng COVID para lumabas ito sa pagsusuri. Maaaring maging kapaki-pakinabang na impormasyon ang pagsusuri sa ika-5 o ika-9 na araw, ngunit maaari ring masyado itong maaga para maging accurate o wasto.

## 6) Paano kung nagpositibo sa pagsusuri ang sinuman sa aking sambahayan?

Kung nakatira ka sa iisang sambahayan kasama ang taong may COVID at hindi kaya ng taong iyon na ganap na bumukod mula sa iba at manatili sa hiwalay na tirahan, magsisimula ang iyong 14 na araw na pag-quarantine ng close contact sa HULING araw na malapitan mo siyang nakasalamuha noong mga panahong nakakahawa pa siya (10 araw pagkatapos magsimula ang kanyang mga sintomas).

# MGA PATNUBAY SA PAG-QUARANTINE NG CLOSE CONTACT

## 7) Saan ako makakakita ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung gaano katagal ako dapat mag-quarantine?

Bumisita sa Quarantine Calculator ng Department of Health (Departamento ng Kalusugan) ng Estado ng Washington: <http://bit.ly/QuarantineCalc>

### Halimbawa ng Quarantine sa Sambahayan

Nagpositibo sa pagsusuri ang isang miyembro ng iyong sambahayan noong:

A: \_\_\_\_\_ (ilagay ang petsa ng pagsusuri dito).

Nagsimula siyang magkaroon ng mga sintomas noong:

B: \_\_\_\_\_ (ilagay ang unang petsa ng mga sintomas dito).

Itinuturing siyang nakakahawa 2 araw bago siya magkaroon ng mga sintomas hanggang:

C: \_\_\_\_\_ (magbilang ng 10 araw mula sa linya B, o gamitin ang kaniyang petsa ng pagsusuri kung asymptomatic siya).

Dahil isa kang close contact, magsisimula ang iyong 14 na araw ng pag-quarantine sa:

D: \_\_\_\_\_ (petsa mula sa linya C o ang huling petsang nakasalamuha mo siya nang malapitan sa iyong sambahayan).

Dahil isa kang close contact, matatapos ang iyong 14 na araw ng pag-quarantine sa:

E: \_\_\_\_\_ (magsimulang magbilang ng 14 na araw mula sa linya D)

Makakatulong sa maagang pagtuklas at pagkontrol ang pagpili mo o ng ibang miyembro sa iyong sambahayan na magpasuri nang nalalapit sa/o sa ika-5 araw, subalit, HINDI isinasawalang bisa ng negatibong pagsusuri ang pangangailangan para sa pagtatapos mo ng buong pag-quarantine.