

**MANATILI SA BAHAY, MAGSUOT NG MASK AT SUBAYBAYAN**

**MANATILI SA BAHAY, MAGSUOT NG MASK AT SUBAYBAYAN**

1/7/2022

**MANATILI SA BAHAY SA LOOB NG 5 ARAW**

Simulan ang pagbibilang sa petsa ng inyong positibong pagsusuri\*, O sa unang araw ng mga sintomas.

Kung magsisimula kayo nang walang mga sintomas, pero magkakaroon kayo ng mga sintomas sa loob ng 10 araw, simulan muli ang 5 araw na pagbibilang. Ang unang araw ng mga sintomas ay ang inyong ika-0 Araw.

**Ika-0 Araw** →

- Ika-1 Araw
- Ika-2 Araw
- Ika-3 Araw
- Ika-4 na Araw
- Ika-5 Araw
- Ika-6 na Araw**
- Ika-7 araw
- Ika-8 araw
- Ika-9 na Araw
- Ika-10 Araw

**ANG PETA SA NG INYONG POSITIBONG PAGSUSURI**  
○ **ANG UNANG ARAW NG INYONG MGA SINTOMAS**

**IKA-6 NA ARAW WALANG LAGNAT**

**AT** nawala na ang inyong iba pang mga sintomas o unti-unti nang nawawala ang mga ito?

Maaari kayong umalis ng bahay, pero magsuot ng mask hanggang ika-11 araw.

**IKA-6 NA ARAW MAY LAGNAT**

Patuloy na manatili sa bahay hanggang sa mawala ang inyong lagnat at unti-unti nang nawawala ang inyong mga sintomas.

Magsuot ng mask hanggang sa hindi bababa sa ika-11 araw.

**Ika-11 Araw**

Ituloy ang mga karaniwang aktibidad kung wala na ang inyong lagnat at ganap nang nawala ang inyong mga sintomas.

**TANDAAN:** Ang walang lagnat ay nangangahulugang hindi bababa sa 24 na oras nang nawala ang inyong lagnat nang hindi umiinom ng mga gamot para bumababa ang lagnat.

Naaangkop ang mga alituntuning ito sa karaniwang komunidad sila man ay nakatanggap ng pagbabakuna para sa COVID-19. Ang mga taong may katamtaman o malubhang sakit, ang mga humina ang resistensya (immune system), at mga taong nakatira sa mga mataas ang panganib na magkasakit o sa mga grupo ay maaaring kailanganing mag-isolate nang mas matagal sa 5 araw.



**IBA PANG MGA BAGAY NA DAPAT GAWIN**



Humiwalay sa mga taong kasama ninyo sa bahay at **HUWAG** tumanggap ng mga bisita. Manatili sa hiwalay na bahagi ng inyong bahay at gumamit ng ibang banyo kung magagawa ninyo.



Gaya ng palagi, linisin ang lahat ng surface na "madalas hawakan". Madalas na punasan at i-sanitize ang mga lugar na may ibang gumagamit. Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo.



**Magsuot ng mask sa loob ng 10 araw** na natatakpan ang inyong bibig **AT** ilong (kahit nasa bahay kung may iba kayong kasama)!



Subaybayan ang mga sintomas ng COVID-19 tulad ng ubo, kapos na paghinga, pagkapagod, nawalan ng panlasa/pang-amoy, sakit ng ulo, mga pananakit sa katawan, masakit na lalamunan, lagnat, giniginaw, pagtatae.



Iwasan ang pagbibiyaha, pampublikong transportasyon at saanman na hindi kayo makakapagsuot ng mask (mga restaurant, bar, mga bahay ng mga tao, atbp.) mula ika-5 hanggang ika-10 araw.



Alamin pa ang tungkol sa COVID-19 sa [nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml](https://nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml)

\*Kung kayo ay asymptomatic (hindi nagkaroon ng mga sintomas), ang ika-0 araw ay ang araw noong nasuri kayo (hindi ang araw nang matanggap ninyo ang positibong resulta ng pagsusuri), at ang ika-1 araw ay ang unang kumpletong araw kasunod ng araw na kayo ay nasuri.