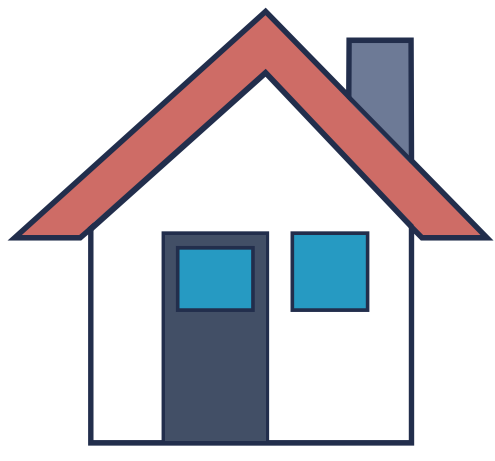


Mga Rekomendasyon at Opsyon sa Pag-quarantine sa COVID-19*

Disyembre 11, 2020



Quarantine = pagpapanatiling malayo mula sa ibang tao ng isang taong maaaring nalantad sa COVID-19. Dapat kang mag-quarantine at manatili sa bahay kung napalapit ka sa isang taong may COVID-19 O kung sumali ka sa isang aktibidad na mataas ang panganib gaya ng pagdalo sa malalaking pagtitipon na may mga taong hindi mo kasamang nakatira sa bahay.

Kung nagqu-quarantine ka, pinakaligtas na gawin ang manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw. Kung hindi ka makapanatili sa bahay sa loob ng 14 na araw dahil sa kabuhayan o iba pang kahirapan, AT wala kang sintomas, may dalawang opsyon.

14 na araw

PINAKALIGTAS

1

2

1. OPSYON NA WALANG PAGSUSURI: Manatili sa bahay sa loob ng 10 araw. Kung nanatili kang walang sintomas sa loob ng 10 araw, magtatapos ang quarantine. Manmanan ang mga sintomas, magsuot ng mask, at lumayo sa kapwa hanggang ika-14 na araw.

10 araw

6 na talampakan

14 na araw

2. OPSYON NA MAY PAGSUSURI: Manatili sa bahay sa loob ng 7 araw. Magpasuri sa ika-5, ika-6 o ika-7 Araw. Manatili sa bahay habang hinihintay ang mga resulta. Kung negatibo ang pagsusuri AT nananatili kang walang sintomas, magtatapos ang quarantine. Manmanan ang mga sintomas, magsuot ng mask, at lumayo sa kapwa hanggang ika-14 na araw.

7 araw

Ika-5, ika-6 o ika-7 araw

6 na talampakan

14 na araw

Hindi maaaring magtapos ang quarantine nang mas maaga sa ika-7 Araw

Lahat ng nasa quarantine ay dapat magsuot ng mask, lumayo sa kapwa, madalas na maghugas ng mga kamay, at makipagtulungan sa mga contact tracer kung makatanggap ka ng tawag.

6 na talampakan

* hindi inirerekomenda ang pinaikling quarantine para sa mga kapaligiran na mataas ang panganib gaya ng pangmatagalang pangangalaga, mga koreksyonal, at mga group home/shelter.