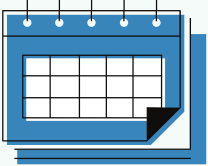


Para sa mga taong nakumpirma o pinaghihinalaan na may COVID-19, maging anuman ang estado nila sa pagpapabakuna, para malaman kung sila ay malamang nang hindi nakakapanghawa.



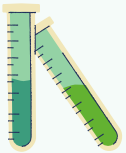
Estratehiyang batay sa sintomas



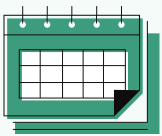
Kung nagkaroon ka ng mga sintomas sa COVID-19 at sinabihan na alagaan ang sarili sa bahay, maaari kang lumabas sa iyong "kwarto ng may sakit" at sa bahay pagkatapos mangyari ang 3 bagay na ito:

- ✓ Hindi bababa sa 10 araw ang lumipas simula nang unang lumitaw ang mga sintomas, **at**
- ✓ Hindi bababa sa 24 na oras na walang lagnat nang hindi gumagamit ng gamot na pampababa ng lagnat, **at,**
- ✓ Bumuti na ang iba pang sintomas.*

*Tandaan na ang pagkawala ng panlasa o pang-amoy ay maaaring magpatuloy nang ilang linggo o buwan at hindi dapat ito makaantala sa pagwawakas ng pagbubukod



Estratehiyang batay sa oras



Kung nasuri kang positibo sa COVID-19 at hindi nagkaroon ng anumang sintomas at sinabihan na alagaan ang sarili sa bahay, maaari kang lumabas sa iyong "kwarto ng may sakit" at sa bahay kung:

- ✓ Hindi bababa sa 10 araw na ang lumipas simula sa petsa ng iyong unang positibong COVID-19 diagnostic test, **at**
- ✓ Patuloy kang walang sintomas simula nang masuri.

Ang mga may COVID-19 na may [malubhang karamdaman](#) o may [huminang resistensiy](#) ay maaaring kailangang manatili sa bahay nang higit pa sa 10 araw. Maaaring pag-isipan ng mga taong ito ang paggamit ng estratihiyang nakabatay sa test para hindi ipagpatuloy ang isolation, sa pamamagitan ng pagkonsulta sa isang eksperto sa nakakahawang sakit.

- Maaaring mainam ang mas mahabang panahon pagkatapos ng pag-recover para mabawasan ang tsansa ng matagal na pagpuksa ng mga aktibong virus para sa 1) mga healthcare personnel na may malapit na pakikipag-ugnayan sa mga taong madaling mahawaan at higit na nanganganib na magkaroon ng malalang COVID-19 at 2) mga taong may kundisyon na maaaring magpahina sa kanilang immune system. Ang mga taong ito ay dapat kumonsulta sa kanilang healthcare provider.
- Ang mga healthcare personnel ay hindi dapat pagtrabahuin sa panahon ng isolation at pagkatapos ay sundin ang [Mga Kaugalian sa Pagbalik sa Trabaho at Mga Paghihigpit sa Trabaho](#) tungkol sa pangkalahatang pagkontrol sa pinagmumulan at pagsubaybay sa sarili para sa mga sintomas.
- Batay sa gabay ng CDC para sa [aghinto ng Isolation sa Mga Lugar na Hindi Para sa Pangangalaga ng Kalusugan](#) na naglalayong pigilan ang karamihan ng pagkakataon ng.

Kung nagkaroon ka ng close contact sa isang tao na may COVID-19 habang sila ay nakakahawa pa*, magpasuri, bantayan ang mga sintomas, at sundin ang lahat ng rekomendasyon (hal., magsuot ng mask, dumistansya, at madalas maghugas ng mga kamay) sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huling pagkalantad.

Kabilang sa close contact ang:

- Nasa loob ka ng 6 na talampakan mula sa taong may COVID-19 sa kabuuang 15 minuto o higit pa sa loob ng 24 na oras, o
- Pagkalantad sa mga lumalabas mula sa paghinga (hal., naubuhan o nabahingan; gumamit ng isang baso o kasangkapan; nakipaghalikan) sa taong may COVID-19, o
- Nakatira kasama o nag-aalaga ng isang taong mayroong COVID-19

Eksepsyon: Sa K-12 na setting, hindi ituturing na close contact ang estudyante na 3 hanggang 6 na talampakan ang layo mula sa isang estudyante na may sakit basta naka-mask palagi ang dalawang estudyante. Nalalapat din ito sa mga school bus kung nakadokumento ang mga chart ng pag-upo, nakakasunod sa itinakdang upuan, at natiyak ang pagsuot palagi ng mask.

* Ang taong may COVID-19 ay itinuturing na nakakahawa simula sa 2 araw bago sila magkasakit (o dalawang araw bago ang pagkolekta ng test specimen kung hindi sila nagkaroon ng mga sintomas) hanggang sa maabot nila ang batayan upang ihinto ang isolation.

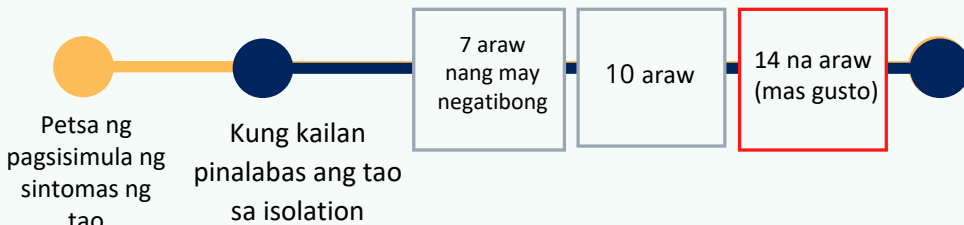
MGA KONTAK SA BAHAY

Inirerekomenda ng VDH na **mag-quarantine ka (manatili sa bahay)** habang ang nahawaang tao ay nasa bahay at sa loob ng **14 na araw** pagkatapos pinalabas siya isolation (dahil ang pagkalantad ay itinuturing na nagpapatuloy sa loob ng bahay).**

Kung hindi mo magawang manatili sa bahay sa loob ng 14 na karagdagang araw at walang sintomas, maaari kang lumabas ng bahay nang mas maaga^:

- Pagkatapos ng 10 araw nang hindi nagpapasuri; o
- Pagkatapos ng 7 araw nang may negatibong PRC o antigen test na isinagawa sa Ika-5 Araw o pagkatapos nito.

Pinalabas ang mga kontak sa bahay simula sa mag-quarantine kung walang sakit



** Kung nakumpleto mo na ang pagbubukod mula sa taong may COVID-19 sa inyong bahay (ibig sabihin nito ay walang kontak, walang panahong magkasama sa iisang kwarto, hindi gumamit ng iisang lugar, tulad ng iisang banyo o kwarto), sundin ang takdang panahon para sa kontak sa hindi kasama sa bahay.

^Sundin ang mga lokal na rekomendasyon sa pag-quarantine, kabilang ang mga mula sa iyong paaralan, daycare, o lugar ng trabaho, dahil maaaring kailanganin ang isang buong 14 na araw.

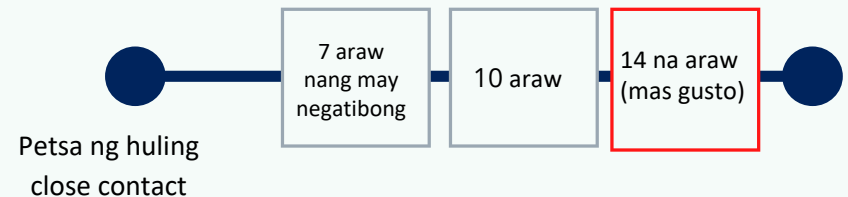
MGA KONTAK SA LABAS NG BAHAY

Inirerekomenda ng VDH na **mag-quarantine ka (manatili sa bahay)** sa loob ng **14 na araw** pagkatapos ng petsa ng huling close contact sa taong nahawaan ng COVID-19.

Kung hindi mo magawang manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw at walang sintomas, maaari kang lumabas ng bahay nang mas maaga:

- Pagkatapos ng 10 araw nang hindi nagpapasuri; o
- Pagkatapos ng 7 araw nang may negatibong PRC o antigen test na isinagawa sa Ika-5 Araw o pagkatapos nito.

Pinalabas ang kontak na hindi kasama sa bahay mula sa pag-quarantine kung walang sakit





PANGANGALAGA SA KALUSUGAN PERSONNEL

Ang Asymptomatic healthcare personnel (HCP) na posibleng nalantad sa trabaho sa mga pasyente, bisita, o iba pang HCP na may COVID-19 ay maaaring [uriin para sa mga pagkalantad at pinapayuhan sa mga paghihigpit sa trabaho](#) sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huling pagkalantad. Kabilang sa mga pagkalantad ang close contact kapag hindi gumagamit ng angkop na PPE, lalo na para sa mga prosesong naglalabas ng aerosol. Kung magkulang sa mga tauhan, maaaring hindi posibleng hindi pagtrabahuin ang nalantad na HCP; tingnan ang mga estratehiya ng [CDC upang solusyunan ang kakulangan sa mga tauhan sa HCP](#). Ang Asymptomatic HCP na lubos nang nabakunahan para sa COVID-19 at walang ibang kundisyon na nagpapahina sa immune system ay hindi na kailangang manatili sa bahay (mag-quarantine) o pagbawalan sa trabaho pagkatapos malantad sa lugar ng trabaho o sa komunidad, pero dapat silang magpasuri. Dapat sundin ng HCP ang lahat ng rekomendasyon sa [pagbiyahe](#).



SINO ANG HINDI KAILANGANG MAG- QUARANTINE PAGKATAPOS MALANTAD

Mga taong:

- Nagkaroon na ng COVID-19 sa loob ng nakalipas na 3 buwan basta't wala silang anumang bagong sintomas.
- Ganap na nabakunahan para sa COVID-19 basta wala silang anumang sintomas. Dapat magpa-test pa rin sila 3-5 araw matapos ma-expose at palaging mag-mask sa mga indoor na pampublikong lugar sa loob ng 14 na araw o hanggang maging negative sila sa test.
 - Ibig sabihin ng lubos nang nabakunahan ay 2 linggo o higit pang araw ang lumipas simula nang matanggap ang pangalawang dosis sa 2 dosis na sunud-sunod, o 2 linggo o higit pa ang nakalipas mula ng matanggap ang 1 dosis ng isang dosis lang na bakuna.
 - Kung may kondisyon ka o umiinom ng gamot na nagpapahina sa iyong immune system, maaaring hindi ka ganap na protektado kahit na kumpleto na ang bakuna mo. Patuloy na gawin ang lahat ng [pag-iingat](#) para sa mga hindi nabakunahan hanggang sa may ibang ipapayo ang iyong healthcare provider.

Ang mga taong hindi kinakailangang mag-quarantine pagkatapos ng pagkakalantad ay dapat pa ring magbantay kung magkakaroon sila ng mga sintomas ng COVID-19 sa loob ng 14 na araw. Ang mga taong hindi ganap na nabakunahan ay dapat sumunod sa lahat ng iba pang rekomendasyon hanggang sa ganap nang mabakunahan (mask, distansya, iwasan ang mga lugar na maraming tao at hindi maganda ang bentilasyon, madalas na maghugas ng kamay).

Buod ng mga Pagbabago

10/28/2021:

- Pahina 1:
 - Idinagdag ang "maging anumang estado ng pagpapabakuna" sa tekstong nasa dilaw na kahon
 - Binago ang pagtukoy mula sa "malubha hanggang kritikal na karamdaman" sa "malubhang karamdaman" at "malubhang pinsala sa resistensiya" sa "huminang resistensiya"
- Pahina 2:
 - Binago ang pamagat para tumukoy sa mga taong hindi pa ganap na nabakunahan: "Kapag Ligtas na ang Pakikisalamuha sa Iba: Paghinto ng Quarantine ng mga Nalantad na Taong Hindi pa Ganap na Nabakunahan"
- Pahina 3:
 - Pagbago ng pamagat para tumukoy sa mga natatanging sitwasyon: "Kapag Ligtas na ang Pakikisalamuha sa Iba: Paghino ng Quarantine ng mga Nalantad na Tao sa mga Natatanging Sitwasyon"
 - Sa "Hindi na Kailangang Mag-quarantine Pagkatapos ng Pagkakalantad" na seksyon, pinalitan ang inirekomendang haba ng panahon para sa testing pagkatapos ng pagkakalantad para sa ganap nang nabakunahang tao mula 3-5 araw sa 5-7 araw kaugnay ng na-update na gabay ng CDC