



# Gaano katagal ako dapat manatili sa bahay?

## Patnubay sa Pagbukod at Kuwarantina

Binago 1/11/2022

Patuloy na nagbabago ang mga alituntunin sa pagkuwarantina at pagbukod habang nakakakuha tayo ng mas maraming datos at malaman pa kung gaano katagal ang immunity mula sa pagbabakuna at natural na impeksiyon, pati na rin kung gaano katagal nakakahawa ang isang tao. [Ipinapakita ng datos](#) na ang immunity sa pagbabakuna at natural na impeksiyon ay humihina sa paglipas ng panahon.

Nakabatay ang mga alituntunin sa kuwarantina kung [napapanahon ang iyong mga bakuna sa COVID-19](#). Ang pagiging napapanahon na iyong pagbabakuna sa COVID-19 ay kabilang ang pagkakaroon ng lahat ng mga inirerekomendang dosis ng mga bakuna, pati na rin ang anumang inirerekomendang mga booster na dosis. Pinapakita ng datos na ang mga booster dosis ay nagbibigay ng higit na proteksyon mula sa Omicron variant. Patuloy kaming mag-update sa mga alituntunin sa kuwarantina at pagbukod habang kumukuha kami ng marami pang datos tungkol sa kung gaano katagal ang immunity mula sa parehong mga bakuna at natural na impeksiyon.

Ang pagbukod ay para sa mga taong naging positibo o may mga sintomas ng COVID-19. Ang pagkuwarantina ay para sa mga taong maaaring nalantad sa COVID-19.

### Kung ikaw ay 18 pataas at naging positibo sa COVID-19

Mayroon ka bang mahinang pangangatawan?	Ilang araw kailanganin mong manatili sa bahay?
Wala, hindi mahina ang aking pangangatawan?	5 araw mula nang maging positibo ka.  Kung ikaw ay may sakit pa rin o may mga sintomas pagkatapos ng 5 araw, manatili sa bahay hanggang sa ikaw ay gumaling.
Oo, mahina ang aking <a href="#">pangangatawan</a> o may malubhang sakit na COVID-19 (ibig sabihin, naospital ka, nasa ICU, o nasa ventilator).	Kung ikaw ay may mahinang pangangatawan, maaari maging matagal ang impeksiyon mo kaysa sa ibang tao. Maaaring kailanganin mong manatili sa bahay sa loob ng 10 hanggang 20 na araw (o higit pa) Kung ikaw ay may malubhang sakit mula sa COVID-19 o may mahinang pangangatawan, kausapin ang doktor mo upang matingnan ka kung hindi ka na nakakahawa.

## Kung ang iyong anak ay naging positibo sa pagsusuri para sa COVID-19

Ang iyong anak ba ay may mahinang pangangatawan?	Ilang araw kailangan manatili ang aking anak sa bahay?
Hindi, ang aking anak ay hindi mahina ang pangangatawan.	5 araw mula nang maging positibo ang anak mo.  Kung ang iyong anak ay may sakit pa rin o may mga sintomas pagkatapos ng 5 araw, kailangan niyang manatili sa bahay hanggang sa gumaling.
Oo, mahina ang <a href="#">pangangatawan</a> ng anak ko o may malubhang sakit na COVID-19 (ibig sabihin, naospital ka, nasa ICU, o nasa ventilator).	Kung ang anak mo ay may mahinang pangangatawan, maaari maging matagal ang impeksiyon niya kaysa sa ibang tao. Maaaring kailanganin ng iyong anak na manatili sa bahay sa loob ng 10 hanggang 20 na araw (o higit pa) Kung siya ay may malubhang sakit mula sa COVID-19 o may mahinang pangangatawan, kausapin ang doktor mo upang matingnan ang anak mo kung hindi na siya nakakahawa.

## Mayroon pa bang kailangang gawin pagkatapos kong maging positibo?

- Magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng ibang tao at kapag nasa publiko para sa karagdagang 5 pang araw pagkatapos mong tapusin ang pagbukod sa bahay.
- Sabihin sa sinumang naging malapit na kontak mo na siya ay nasa peligrong magkaroon ng COVID-19. Kailangan niyang magpasuri at maaaring kailanganin ding [magkuwarantina](#) sa bahay.
- Tumawag sa 2-1-1 kung kailangan mo ng agarang tulong sa mga bagay tulad ng pagkain o tulong sa upa o mga utility upang manatili sa bahay at bumukod.
- Mayroong ilang mga [gamutan](#) para sa mga tao na mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman mula sa COVID-19. Kausapin ang doktor mo tungkol sa gamutan na nababagay sa iyo.
- Tumawag sa doktor o humingi ng tulong medikal kung lumala ang iyong mga sintomas o kung sa palagay mo ay kailangan mo ng pangangalagang medikal.

Inirerekomenda ng CDC na ang lahat ng may edad 5 pataas ay magpabakuna laban sa COVID-19. Ang mga taong may edad 12 pataas ay dapat magpabakuna ng booster dosis. Ang mga taong nakakuha ng 2 iniksiyon ng bakuna ng Pfizer o Moderna (tinatawag na pangunahing dosis) ay maaaring makakuha ng booster dosis 5 buwan pagkatapos ng kanilang ika-2 dosis. Dapat ka ring kumuha ng ika-3 pangunahing dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna kung ikaw ay may [mahinang pangangatawan](#).

Ang bakuna ng Johnson & Johnson ay isang iniksiyon lamang. Ang mga taong nakakuha ng bakuna na Johnson & Johnson para sa kanilang pangunahing dosis ay maaaring makakuha ng booster 2 buwan pagkatapos ng kanilang iniksiyon. Sa ngayon, walang sapat na datos upang irekomenda ang ika-3 pangunahing dosis para sa mga nabakunahan ng Johnson & Johnson.

## Kung ikaw ay 18 pataas at nalantad sa COVID-19

Kung hindi ka pa nabakunahan para sa COVID-19.	Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan	Ilang araw ka dapat manatili sa bahay?
Kung nabakunahan ng Pfizer o Moderna	0 dosis	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
	2 dosis  <b>AT</b>  Kahit anong tatak ng booster	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.
	2 dosis sa loob ng huling 5 buwan	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.  Hindi pa sapat ang katagalan para makakuha ka ng booster dosis.
	2 dosis mahigit 5 buwan na ang nakalipas	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
	1 dosis sa anumang oras	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.

**Kung ikaw ay 18 pataas at nalantad ka sa COVID-19 (ipinagpapatuloy)**

<b>Isahang dosis ng bakuna ng Johnson &amp; Johnson.</b>	<b>Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan</b>	<b>Ilang araw ka dapat manatili sa bahay?</b>
	1 dosis sa anumang oras  <b>AT</b>  Kahit anong tatak ng booster	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.
	1 dosis sa loob ng huling 2 buwan	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.  Hindi pa sapat ang katagalan para makakuha ka ng booster dosis.
	1 dosis mahigit sa 2 buwan ang nakalipas	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
<b>kung nagkaroon ka ng COVID-19 sa nakalipas na 90 araw (mga 3 buwan)</b>	<b>Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan</b>	<b>Ilang araw ka dapat manatili sa bahay?</b>
	Hindi mahalaga kung gaano karaming mga bakuna ang mayroon ka sa sitwasyong ito.	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.
<b>Kung mahigit 90 araw na ang nakalipas mula nang magkaroon ka ng COVID-19</b>	<b>Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan</b>	<b>Ilang araw ka dapat manatili sa bahay?</b>
	2 dosis ng bakuna ng Pfizer anumang oras	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.
	1 dosis ng bakuna ng Pfizer anumang oras	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.  Hindi pa natin alam kung gaano tatagal ang immunity.

**Kung ikaw ay 18 pataas at nalantad ka sa COVID-19 (ipinagpapatuloy)**

Kung ikaw ay may <b>mahinang pangangatawan</b> o nasa mas mataas na panganib para sa malalang sakit	Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan	Ilang araw ka dapat manatili sa bahay?
	0 dosis	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
	3 dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna  <b>AT</b>  Kahit anong tatak ng booster	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.
	3 dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna sa loob ng nakalipas na 5 buwan	Hindi mo kailangang manatili sa bahay kung wala kang sakit.  Hindi pa sapat ang katagalan para makakuha ka ng booster dosis pagkatapos ng iyong ika-3 pangunahing dosis.
	3 dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna mahigit 5 buwan na ang nakakalipas	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
	2 dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna anumang oras	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
	1 dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna anumang oras	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.

## Kung ang iyong anak ay nalantad sa COVID-19

<b>Kung hindi pa nabakunahan ang iyong anak para sa COVID-19.</b>	<b>Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan</b>	<b>Ilang araw dapat manatili sa bahay ang iyong anak?</b>
	0 dosis	5 araw mula nang nalantad ka sa COVID-19.
<b>Kung nabakunahan na ng Pfizer ang iyong anak</b>	<b>Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan</b>	<b>Ilang araw dapat manatili sa bahay ang iyong anak?</b>
	2 dosis ng bakuna ng Pfizer anumang oras	Hindi kailangang manatili ng anak mo sa bahay kung wala siyang sakit.
		5 araw mula nang nalantad ang iyong anak sa COVID-19.
<b>Kung ang iyong anak ay may mahinang pangangatawan o nasa mas mataas na panganib para sa malalang sakit</b>	<b>Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 - at kailan</b>	<b>Ilang araw dapat manatili sa bahay ang iyong anak?</b>
	2 dosis sa anumang oras	Hindi kailangang manatili ng anak mo sa bahay kung wala siyang sakit.
	1 dosis sa anumang oras	5 araw mula nang nalantad ang iyong anak sa COVID-19.

**Kung ang iyong anak ay nalantad sa COVID-19 (ipinagpapatuloy)**

Kung nagkaroon ng COVID-19 ang iyong anak sa nakalipas na 90 araw (mga 3 buwan)	Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 na mayroon ang iyong anak at kung kailan ang kanilang huling dosis	Ilang araw dapat manatili sa bahay ang iyong anak?
	Hindi mahalaga kung gaano karaming mga bakuna mayroon ang iyong anak sa sitwasyong ito.	Hindi kailangang manatili ng anak mo sa bahay kung wala silang sakit.
Kung mahigit 90 araw na ang nakalipas mula nang magkaroon ng COVID-19	Bilang ng mga dosis ng bakuna sa COVID-19 na mayroon ang iyong anak at kung kailan ang kanilang huling dosis	Ilang araw dapat manatili sa bahay ang iyong anak?
	2 dosis ng bakuna ng Pfizer anumang oras	Hindi kailangang manatili ng anak mo sa bahay kung wala siyang sakit.
	1 dosis ng bakuna ng Pfizer anumang oras	5 araw mula nang nalantad ang iyong anak sa COVID-19.

**Mayroon pa bang kailangang gawin pagkatapos kong maging positibo sa COVID-19?**

- Magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng ibang tao at kapag nasa publiko para sa susunod na 10 pang araw pagkatapos mong malantad sa taong may COVID-19.
- Magpasuri 5 araw pagkatapos ng araw na nalantad ka.
- Panoorin ang mga sintomas sa loob ng 10 araw pagkatapos mong malantad. Bumukod at magpasuri sa kaagad kung magkasakit ka o magkaroon ng mga sintomas, kahit na banayad ang mga ito.

**Maaaring kailanganin mong magkuwarantina o bumukod nang mas mahaba kaysa sa 5 araw kung ang lugar kung saan ka nakatira o nagtatrabaho ay naglalagay sa iyo at sa iba sa mas mataas na peligro ng COVID-19.** Ang mga taong nakatira o nagtatrabaho sa isang congregate na setting tulad ng correctional facility (kulungan), pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga, o tirahan ng walang tahanan ay dapat sundin [ang mga alintuntuning ito](#) mula sa CDC. Dapat sundin ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan ang [mga alintuntuning ito](#) mula sa CDC.

**Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang:**

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>