

# Ano ang kuwarantina?

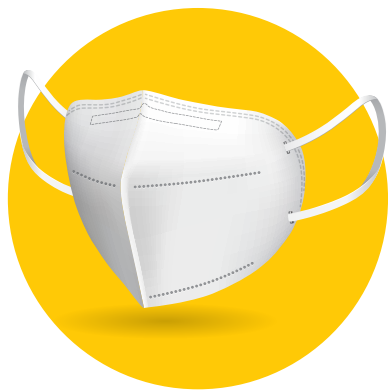
1/11/2022

Ang kuwarantina ay para sa mga taong nalantad sa COVID-19 subalit hindi pa nagiging positibo sa pagsusuri o wala pang mga sintomas. Inilalayo ka nito sa iba para hindi mo mahawakan ang ibang tao nang hindi mo ito nalalaman. Hindi mo kailangang magkuwarantina sa bahay pagkatapos mong malantad kung napapanahon ang iyong bakuna sa COVID-19 o nagkaroon ka ng COVID-19 sa nakalipas na 90 na araw. Ibig sabihin nito na nagkaroon ka ng malapit na kontak sa isang taong may COVID-19 habang ang taong iyon ay nakahahawa.



## Nangangahulugan ang malapit na kontak na:

- Mas malapit ka sa 6 na talampakan mula sa isang tao na may virus sa loob ng pinagsamang kabuuang 15 minuto o mas mahaba sa loob ng 24 na oras.
- Nag-alaga ka ng isang tao sa iyong bahay na mayroong COVID-19.
- Mayroon kang direktang pisikal na kontak sa isang taong may COVID-19 (niyakap o hinalikan sila).
- Nakigamit ka ng mga utensil sa pagkain o pag-inom sa isang taong may COVID-19.
- Bumahing, umubo, o natalisikan ka ng laway ng taong may COVID-19.



## Magsuot ng maskara sa paligid ng iba.

Ang bawat taong nalantad sa COVID-19 ay dapat magsuot ng maskara kapag nasa publiko at nasa palibot ng iba hanggang sa makalipas ang 10 araw mula nang ikaw ay nalantad. Iwasang pumunta sa mga lugar kung saan mahirap magsuot ng maskara sa loob ng 10 araw na ito, tulad ng gym o restawran.

## Magkuwarantina sa bahay nang 5 araw kung:

- **Hindi ka nabakunahan.** Nangangahulugan ito na wala kang anumang mga dosis ng bakuna sa COVID-19.
- **Hindi napapanahon ang iyong mga bakuna sa COVID-19.** Nangangahulugan ito na wala ka pang booster dosis at mas matagal na sa 5 buwan mula nang magkaroon ka ng ika-2 dosis ng bukana ng Pfizer o Moderna o mas mababa sa 2 buwan para sa bakuna ng Johnson & Johnson. Maaari rin itong mangahulungan na mayroon ka lamang 1 dosis ng bakuna ng Pfizer o Moderna. Ang mga batang may edad na 5-17 ay hindi napapanahon ang kanilang mga bakuna sa COVID-19 kung mayroon lamang silang 1 dosis ng bakuna ng Pfizer; ang mga booster dose ay hindi kasama sa mga alintuntunin sa kuwarantina para sa mga bata sa ngayon.



## Kailan ko pwedeng ihinto ang kuwarantina?

Maaari mong tapusin ang iyong kuwarantina sa bahay pagkatapos ng 5 buong araw kung wala kang anumang sintomas. Maaari kang bumalik sa trabaho, paaralan, at iba pang aktibidad basta't magsuot ka ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng iba sa loob 5 araw ulit pagkatapos mong tapusin ang kuwarantina sa bahay. Nakakatulong ito na panatilihing ligtas ang iba.

**Maaaring kailanganin mong magkuwarantina o bumukod nang mas mahaba kaysa sa 5 araw dahil 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 congregational 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.



## Magpasuri 5 araw pagkatapos mong malantad o kung magkaroon ka ng sintomas ng COVID-19.

Hinahayaan nito na dumami nang sapat ang virus sa iyong katawan para matukoy ng mga pagsusuri. Manatili sa bahay hanggang sa makuha mo ang resulta ng iyong pagsusuri. Kung negatibo ang pagsusuri mo sa oras na ito, maaari mong tapusin ang kuwarantina sa bahay. Kung hindi ka makapagpasuri pagkatapos ng 5 araw na kuwarantina, o pipiliin mong huwag magpasuri, kailangan mong manatili sa bahay hanggang sa makalipas na 10 araw mula sa huling pagkakataon na nakipag-ugnayan ka sa taong may COVID-19. Kung naging positibo ka, [bumukod](#) sa bahay.

Tingnan ang [mga sintomas](#) ng COVID-19. Bumukod sa bahay at magpasuri kaagad kung magkasakit ka.

Alam nating may pagkakataong muling mahawa ang mga tao sa COVID-19. Alam din nating maaring maging positibo ang ilang mga tao pagkatapos nilang magkaroon COVID-19 kahit natapos na nila ang pagbukod at hindi na sila nakakahawa sa ibang tao. Inirerekomenda ng CDC at ng Kagawaran sa Kalusugan ng Utah na huwag ka muna muling magpasuri pagkatapos ng pagkakalantad kung **wala pang 90 araw** (mga 3 buwan) mula nang una kang maging positibo sa COVID-19, hangga't hindi ka nakakakuha ng bago o lumalalang sintomas. Gayunpaman, kung nakakuha ka ng bago o lumalalang mga sintomas o **mahigit 90 araw** mula nang maging positibo ka, dapat kang magpasuri muli.



Alam din nating may pagkakataong magkaroon ng COVID-19 ang mga taong nabakunahan (tinatawag ding kasong breakthrough), kaya para maging ganap na ligtas, iminumungkahi naming magpasuri ka 5 araw pagkatapos mong malantad, kahit nabakunahan ka na.

## Manatili sa bahay at malayo mula sa ibang mga tao hangga't maari.

- Hindi ka dapat pumasok sa trabaho, paaralan, mga gawaing ekstra-kurikular, mga gawaing pangrelihiyon, mga pagtitipon ng pamilya, o iba pang mga aktibidad habang naka-kuwarantina ka sa bahay. Manatili sa bahay maliban na lamang kung magpapagamot.
- Suriin ang mga sintomas ng COVID-19 araw-araw sa loob ng 10 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad, kabilang ang pagkuha ng iyong temperatura kung maaari. Magpasuri kaagad kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19.
- Limitahan ang bilang ng mga bisita sa bahay mo.
- Huwag maglakbay hanggang matapos ang iyong kuwarantina. Magpasuri ng hindi bababa sa 5 araw pagkatapos mong malantad at tiyaking negatibo ang resulta ng iyong pagsusuri bago bumiyaha. Huwag maglakbay kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19. Magsuot ng maskara sa paligid ng iba kung maglalakbay ka.
- Subukang manatili nang hindi bababa sa 6 na talampakan o 2 metro (mga 2 haba ng bisig) mula sa ibang tao.