

Ano ang pagbukod?

1/11/2022



Ang pagbukod ay para sa mga taong naging positibo sa pagsusuri o may mga sintomas ng COVID-19. Nakahahawa ka at maaring magkalat ng virus sa iba simula sa 2 araw bago ka magkaroon ng unang mga sintomas hanggang sa matapos ang panahon ng iyong pagbukod. Kung hindi ka nagkaroon ng mga sintomas, nakahahawa ka simula 2 araw bago ang araw na naging positibo ka sa COVID-19. Ang sino mang nagkaroon ng malapit na kontak sa iyo sa panahong ito ay nalantad sa virus at kailangang sumunod sa mga panuntunan ng kuwarantina.

Nangangahulugan ang pagbukod na:

Kahit sa loob ng iyong sariling tahanan, kailangan mong lumayo mula sa ibang tao hanggang kaya mo hanggang sa matapos ang iyong pagbukod.



Manatili sa iyong bahay maliban na lamang kung magpapagamot.



Gumamit ng hiwalay na banyo sa iyong tahanan mula sa ibang tao kung kaya mo.



Magsuot ng maskara kung kailangan mong makasama ang ibang tao.



Subukang manatili sa hiwalay na kwarto sa iyong tahanan mula sa ibang tao.



Linisin ang mga ibabaw na kadalasang hinahawakan (mga telepono, bukasang pinto, pindutan ng ilaw, hawakan sa banyo, hawakan sa lababo, mga countertop, at lahat ng metal).



Subukang huwag gumamit ng kaparehong personal na mga kagamitan mula sa ibang tao.

Kailan ko maaring tapusin ang pagbukod?

Kailangan mong bumukod hanggang sa ikaw ay:

- Wala nang lagnat sa nakalipas na 24 oras (ibig sabihin hindi ka uminom ng gamot para pahupain ang iyong lagnat), at
- Bumuti na ang iyong mga sintomas sa respiratoryo nang 24 oras, at
- Ito ay hindi bababa sa 5 araw mula sa araw na ikaw ay sinuri.
- Kung wala kang anumang mga sintomas, dapat kang bumukod nang 5 araw mula noong araw na ikaw ay nasuri. Kung ikaw ay magkasakit o magkaroon ng mga sintomas, ang iyong 5-araw na pagbukod ay magsisimulang muli. Alamin pa [dito](#).

Magsuot ng [angkop na maskara](#) sa paligid ng ibang tao at kapag nasa publiko para sa susunod na 5 pang araw pagkatapos mong tapusin ang pagbukod sa bahay.

Gaano katagal dapat magkuwarantina ang mga taong nakatira kasama ko?

Maaring maging napakahirap na manatiling nakabukod mula sa mga taong mayroong COVID-19 na nakatira sa loob ng bahay mo. Ang sinumang hindi nabakunahan, o hindi [napapanahon](#) ang kanilang bakuna sa COVID-19, o higit sa 90 araw na ang nakalipas mula noong ang taong kasama sa bahay ay nagkaroon ng COVID-19 ay kailangang magkuwarantina sa bahay nang hindi bababa sa 5 araw. Sa bawat panahon na nagkakaroon sila ng malapit na kontak sa iyo habang nakakahawa ka, muling magsisimula ang kanilang 5-araw na kuwarantina. Hindi nila dapat ihinto ang kanilang kuwarantina bago ang 5 araw, kahit na naging negatibo sila sa pagsusuri.

Kung kailangan mo ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung lumala ang iyong mga sintomas o kung sa palagay mo ay kailangan mo ng pangangalagang medikal, kaagad na humingi ng tulong na medikal. Ligtas na pumunta sa tanggapan ng ospital o doktor. Magsuot ng isang mask at ipaalam sa nangangalaga sa kalusugan na naging positibo ka sa COVID-19.

Kung mayroon ka ng alinman sa mga sumusunod na babalang mga senyales* ng emerhensiya, kaagad na humingi ng tulong na medikal:



Hirap na paghinga o kapos na paghinga



Pananakit o panikip ng iyong dibdib na hindi nawawala



Pagkalito o hindi kaagad na magising



Kung ang iyong labi o mukha ay nagkukulay asul

*Hindi ito ang lahat ng mga sintomas ng emerhensiya. Tawagan ang iyong doktor kung nababahala ka.