

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
Diliman COVID-19 Task Force

MGA GABAY SA HOME QUARANTINE (KUWARANTENA SA TAHANAN)

Ang gabay na ito ay para sa mga sumusunod:

- a) nag-positibo sa COVID-19
- b) naging close contact ng isang taong nag-positibo sa COVID-19
- k) naghihintay ng resulta ng test, may sintomas man o wala
- d) nagbyahe mula sa ibang lugar at kailangang tiyaking wala itong madedebelop na sintomas

1. Manatili sa tahanan.

Iwasan ninyo ang mga aktibidad sa labas ng tahanan, maliban sa pagpapagamot ng karamdaman. Huwag munang pumasok/pumunta sa trabaho, paaralan o pampublikong lugar, at huwag sumakay sa pampublikong transportasyon o mga taxi.

2. Ihiwalay ang sarili sa ibang tao sa inyong tahanan.

Hangga't maaari, manatili sa kuwarto na hiwalay sa mga tao sa inyong tahanan. Bukod dito, gumamit kayo ng hiwalay na banyo, kung mayroon.

3. I-monitor ang temperatura tatlong beses sa isang araw.

4. Tumawag muna bago bumisita sa inyong doktor.

Kung kayo ay magkalagnat (may temperaturang 38 °C o higit pa), o magkaroon ng mga respiratoryong sintomas, tumawag sa UP Health Service (UPHS) emergency room upang ipaalam sa kanila na ikaw ay pupunta sa UPHS upang magpasuri.

5. Isuot ang face mask.

Isuot ang inyong face mask kung kayo ay nasa loob ng kuwarto kasama ang ibang tao at kung kayo ay bibisita sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung hindi makakapagsuot ng face mask, ang mga taong kasama ninyo sa tirahan ay kinakailangang magsuot ng face mask habang kasama ninyo sila sa iisang kuwarto.

6. Takpan ang ubo at bahing.

Takpan ang inyong bibig at ilong ng tisyu kung kayo ay uubo o babahing, o maaari kayong umubo o bumahing gamit ang manggas ng inyong damit. Itapon ang tisyu sa basurahang may supot sa loob (line trash can), at agad na hugasan ang inyong mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.

7. Maghugas ng mga kamay.

Hugasan ang inyong mga kamay nang madalas at lubusan gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Maaari kayong gumamit ng alcohol-based sanitizer kung walang sabon at tubig na magagamit at kung hindi ganoon kadumi ang inyong mga kamay. Iwasang hawakan ang inyong mga mata, ilong at bibig ng maruruming mga kamay.

8. Iwasang maghiraman ng gamit sa bahay.

Huwag ipahiram ang mga pinagkakainan, iniinumang baso, tasa, kagamitan sa pagkain, tuwalya, sapin sa higaan o iba pang mga kagamitan sa ibang tao sa inyong tahanan. Matapos gamitin ang mga ito, hugasang mabuti ng sabon at tubig.

9. I-monitor ang mga sintomas.

Humingi ng agarang atensiyong medikal kung lumalala ang inyong sakit (hal. nahihirapang huminga). Bago magpunta sa UPHS, tumawag muna upang ipaalam sa kanila na ikaw ay naka-quarantine sa inyong tahanan para sa pagmo-monitor ng mga sintomas ng COVID-19. Makatutulong ito sa doktor ng UPHS upang mapaghandaan ang inyong pagdating.

Mga Numero ng Telepono:

UP Health Service: 8981-8500 loc 111
8928-3608

UP Campus Barangay Health Emergency Response Team (BHERT): 8426-9779