



Tandaan

Ang mga alituntuning ito ay nagta-target sa mga indibidwal na pinaghihinalaang may kaso ng COVID-19 na mayroong banayad na sintomas na nasa home quarantine (ibig sabihin, mga “quarantiner”). Maaaring naghihintay din ang mga indibidwal na ito para sa pagsusuri sa COVID-19 o mga naghihintay ng mga resulta.

Ang mga pinaghihinalaang kaso o mga pasyenteng nakumpirma na may COVID-19 na **nahihirapan sa paghinga** o **may pagbabago sa kalagayan ng pag-iisip** ay dapat humingi kaagad ng tulong medikal.

**Collaborating Centre for
Oxford University and
CUHK for Disaster and
Medical Humanitarian
Response (CCOUC)**

www.ccouc.org

GX Foundation

www.gxfoundation.hk

Mga Sanggunian

1. WHO, Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers>
2. WHO, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, [https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
3. China CDC, (Updated version) Guidelines from China CDC: How to conduct home quarantine for suspected COVID-19 cases? (Section on home quarantine), https://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/-zl/szkb_11803/jszl_2275/202002/t20200210_212421.html

Paalala

Ang leaflet na ito ay may pinagsamang mga rekomendasyon sa mga sanggunian, inangkop para sa mataas na densidad, urbanisado, kontekstong Asyano. Maaaring mag-iba ang mga detalye ng mga alituntunin ayon sa lokal na konteksto. Maaaring tingnan ng mga indibidwal ang orihinal na mga sanggunian para sa karagdagang mga detalye. (Na-update: Pebrero 2022)



Mga Alituntunin ng Home Quarantine na Pangangalaga para sa COVID-19

Para sa sa mataas na densidad, urbanisado, kontekstong Asyano.

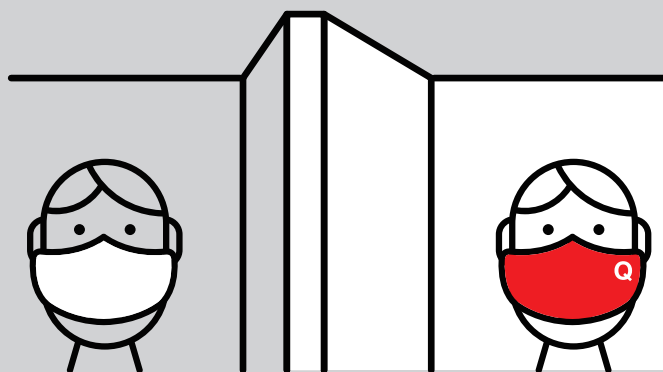




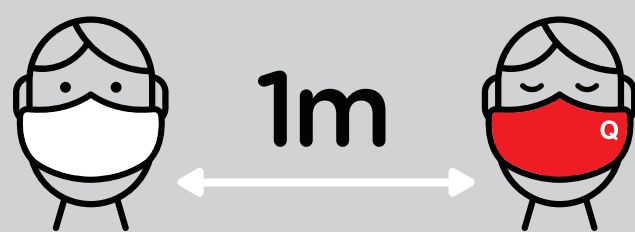
Mga Alituntunin ng Home Quarantine na Pangangalaga para sa COVID-19

Para sa sa mataas na densidad, urbanisado, kontekstong Asyano.

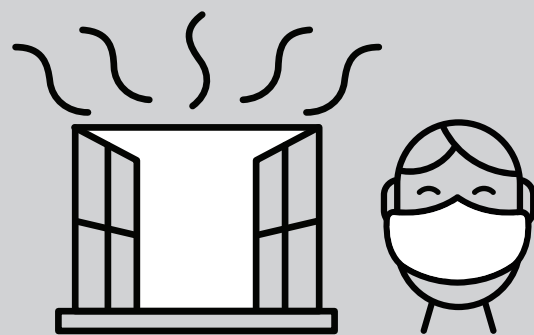
Mga Pagsasaayos ng Spatial Living



Kung maaari, ilagay ang quarantiner sa isang well-ventilated na **silid** (na may mga bintanang nakabukas). Hindi dapat pahintulutan ang mga bisita. Ang quarantiner ay dapat magsuot ng **surgical mask** hangga't maaari.



Ang ibang miyembro ng pamilya ay dapat manatili sa **ibang silid**. Kung walang available na hiwalay na silid, huwag makihalubilo o tumabi sa iisang kama kasama ang quarantiner at hangga't maaari, subukang panatilihin ang layo na hindi bababa sa **1 metro**.



Limitahan ang paggamit ng mga shared space (hal. kusina, banyo) ng quarantiner at tiyaking **maayos ang bentilasyon** ng mga espasyong ito.

Mga Kaayusan sa Pangangalaga



Italaga **ang isang nabakunahang miyembro ng pamilya na walang malalang sakit na maging pangunahing tagapag-alaga**. Kapag ang tagapag-alaga ay nasa parehong silid kasama ang quarantiner, dapat siyang magsuot ng **surgical mask** na ganap na nakatakip sa ilong at bibig. Iwasang hawakan ang mask habang ginagamit o pagkatapos. Kung ang mask ay nabasa o marumi na dahil sa mga laway, **palitan ito kaagad. Itapon nang maayos ang mask** pagkatapos gamitin.



Hugasan nang madalas ang mga kamay gamit ang **tubig at sabon nang hindi bababa sa 20 na segundo** at **patuyuin ang mga kamay gamit ang mga disposable na paper towel**, lalo na pagkatapos na makisalamuha sa quarantiner o sa kanyang kapaligiran. Maghugas din bago at pagkatapos ng paghahanda ng pagkain, bago kumain, at pagkatapos gumamit ng palikuran.

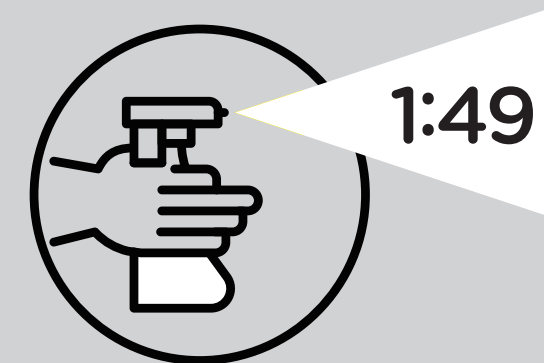


Iwasan ang direktang kontak sa mga likido ng katawan, kabilang ang mga laway sa bibig o paghinga, at dumi. Gumamit ng mga disposable na gloves at mask kapag nagbibigay ng pangangalaga sa bibig o paghinga o paghawak ng dumi, ihi, o iba pang dumi. Hugasan ang mga kamay bago magsuot ng gloves at mask at pagkatapos tanggalin ang mga ito, at itapon ang basura sa isang nakalaang basurahan na may takip.

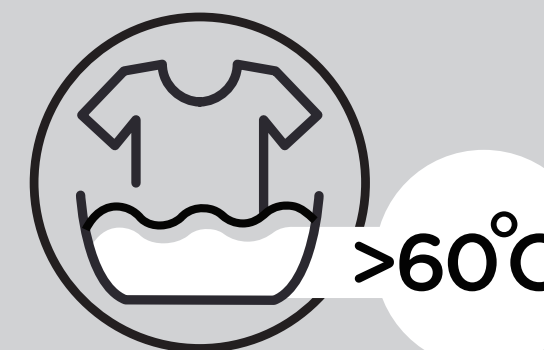


Iwasang kumain nang magkasama o magbahagi ng mga gamit sa pagkain, toothpaste, toothbrush, tuwalya, o bed linen sa quarantiner.

Mga Direksyon sa Paglilinis

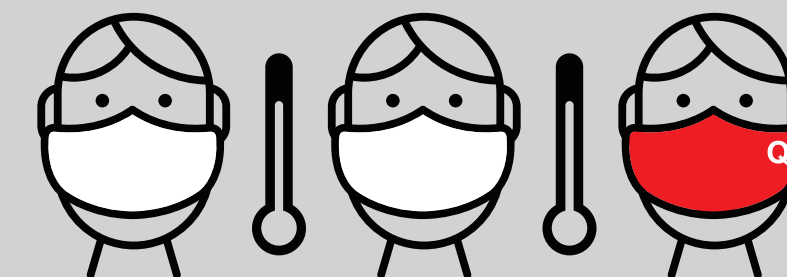


Gumamit ng **1:49 diluted na bleach solution** para linisin ang kapaligiran ng bahay, banyo, palikuran at ang mga ibabaw na madalas na hawakan araw-araw. Linisin ang banyo at palikuran pagkatapos gamitin ng quarantiner. Ibusos ang diluted na bleach solution bago i-flush ang inidoro.

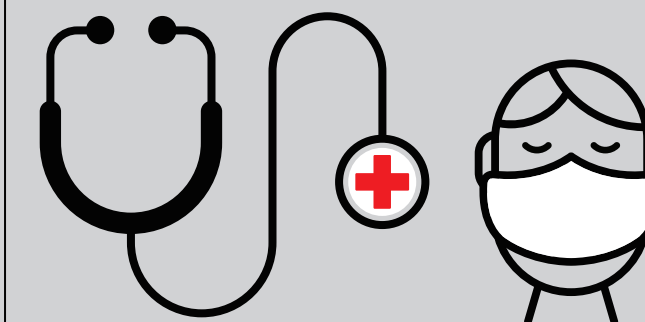


Gumamit ng **regular na sabon sa paghuhugas o paglalaba** upang labhan o linisin ang mga gamit sa hapag kainan, damit, tuwalya, at bed linen ng quarantiner. Kung pinahihintulutan ng mga kondisyon, maglaba gamit ang washing machine sa 60°C o mas mataas at patuyuin nang mabuti.

Pagsubaybay sa mga Miyembro ng Pamilya



Dahil ang lahat ng miyembro ng pamilya ng quarantiner ay itinuturing na **nasa panganib na mga indibidwal**, dapat nilang subaybayan ang kanilang sariling temperatura ng katawan at kalagayan ng kalusugan araw-araw.



Ang isang miyembro ng pamilya ay dapat mag-ulat sa mga awtoridad sa kalusugan at **humingi ng tulong medikal** at **pagsusuri sa COVID-19** kung naaangkop at kung ang mga sumusunod na sintomas ay nararamdaman:

- lagnat
- namamagang lalamunan
- pagtatae
- ubo
- pagkawala ng panlasa at pang amoy

Dapat na **magsuot ng surgical mask** at **iwasan ang pampublikong transportasyon** kung maaari.