

Ikaw ay **kompirmadong nag-positibo sa COVID-19**. Aming hangad ang iyong agarang paggaling, kaya aming **ipinapaalam sa iyo at ng iyong mga kasamahan sa tirahan ang patungkol sa kuwarentenas at gamutan**. Ang patnubay na ito ay nagbibigay abiso lamang sa mga kompirmadong tao, kaya't kung maari ay ipagbigay alam ang mga sumusunod na impormasyon sa inyong mga kasamahang naninirahan.

* **Napapailalim sa pagsasaayos sa hinaharap ayon sa pagbabago sa mga alituntunin**

📌 Kompirmadong Tao

☐ **(Gabay sa Paggamot) Ang baryante ng Omicron ay hindi ganoon kalala kaysa sa baryante ng delta, kaya ang mga walang sintomas at banayad na nakumpirma ay maaring gumaling sa pamamagitan ng gamutan ng taong may sintomas** tulad ng paginom ng antipirina, at mga gamot sa sipon.

- **Magpahinga ng husto at uminom ng maraming tubig.**

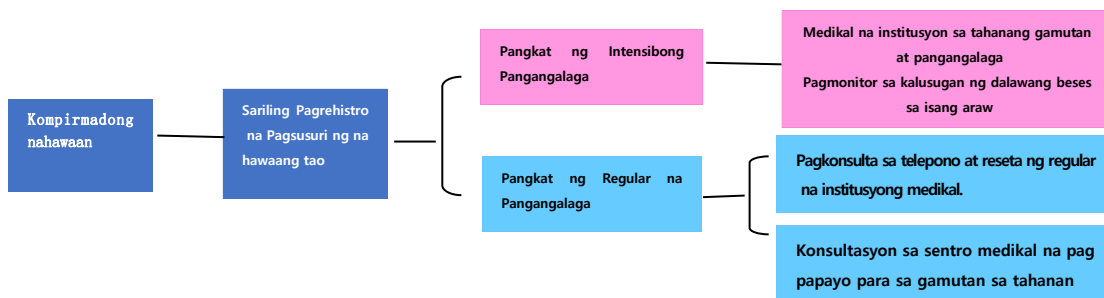
- Kung may mga sintomas, uminom ng **analgesic, pampababa ng lagnat, o pangkalahatang medisina.**

* Gayunpaman, ang mga grupong may mataas na panganib na maaring maging mas malalang sintomas ay maaring bigyan ng mga gamot na panlaban impeksyon (medisina).

- Kung ikaw ay nangangailangan ng karampatang lunas dahil sa mga sintomas gaya ng lagnat, mayroong konsultasyon at reseta sa pamamagitan ng telepono.

*Walang karampatang bayad para sa gamutan na may kaugnayan sa COVID-19.

< Pangkalahatang-ideya sa Gamutan na Maaring Gawin sa Tahanan >



☐ **(Patnubay sa Pagbubukod) Dahil may panganib na kumalat sa ibang tao nang hanggang 7 araw mula sa petsa ng pagkolekta ng muwestra matapos makumpirma ang pagsusuri, mangyaring ibukod ang iyong sarili sa loob ng tahanan (paggamutang sentro ng buhay, dedikadong ospital).**

- Upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon, **mariing huwag na lumabas at manatili na lamang sa tahanan. Gumamit ng hiwalay na banyo at kagamitan sa iyong mga kasamahang naninirahan at disimpektahan ito ng madalas.**

* Kapag nilabag ang mga kinakailangan sa kuwarentenas, ika'y maaring mapatawan ng paglilitis sa kasong kriminal at maparusahan ayon sa Batas sa Pag-iwas sa Nakakahawang Sakit.

- Ang kuwarentenas ay **aalisin* sa hatinggabi (24:00) sa ika-7 araw** mula sa petsa ng koleksyon ng muwestra, at **walang magiging pagsusuri bago mapalaya.**

*Inirerekomendang pag-iingat sa loob ng 3 araw matapos alisin ang kuwarentenas: Ika'y maaring lumabas kabilang ang trabaho at paaralan, ngunit parating magsuot ng KF94 (o katumbas) na maskara, limitahan ang sarili sa paggamit (pagbisita) ng mga pasilidad na mayroong mataas na panganib ng impeksyon (multi-purpose na pasilidad, mga pasilidad na madaling maapektuhan ng impeksyon, atbp.), at pigilan ang sarili sa pagdalo sa mga pribadong pagtitipon.

- **Hinihiling naming ang kooperasyon ng mga kompirmadong tao sa pamamagitan ng pagbabahagi nitong gabay sa kuwarentenas sa iyong mga kapwa naninirahan upang ang kuwarentenas ay maobserbahan.**

- Kapwa Naninirahan

☐ (Patnubay sa Pagbubukod) Dahil mayroong **mataas na posibilidad ng impeksyon** dahil sa pagkakalantad sa mikrobiyo sa pamamagitan ng **pagsasalo sa tirahan bago** at pagkatapos makumpirma at sa panahon na mataas ang impeksyon, mangyaring **ibukod, subaybayan, at suriin** ang iyong sarili.

- **Para sa mga kapwa naninirahan, mangyaring sumailalim kaagad sa PCR na pagsusulit pagkatapos makumpirma ang isinagawang gamutan sa tahanan ng tao.**

- **Ang haba ng kuwarentenas ay kapareho ng sa naunang kompirmadong tao* at ipapatupad mula sa petsa ng kuwarentenas ng kumpirmadong tao hanggang sa oras na tinggal ang kuwarentenas.**

* Papalayain sa hatinggabi (24:00) sa ika-7 araw mula sa petsa ng pagkolekta ng muwestra ng isang kompirmadong tao.

- Gayunpaman, ang mga kapwa naninirahan na **nabakunahan** na ay pinapayagang lumabas ng may **pahintulot mula sa**

kuwarentenas.

✂ Kung magkakaroon ng karagdagang kumpirmadong kaso sa mga kapwa naninirahan, ang taong iyon ay ibubukod ng panibago ang kanyang sarili sa loob ng 7 araw, at walang karagdagang kuwarentenas para sa iba pang kapwa naninirahan.

- Sa panahon ng kuwarentenas, ikaw ay papayagang lumabas para lamang sa mga mahahalagang layunin tulad ng harap-harapang pagpapagamot sa ospital, klinika, bilihan/tanggapan ng medisina, at pagbili ng mga groseri sa loob ng 2 oras sa isang araw.

* Kung maari kang gumamit ng mga kasangkapan para sa pagsusuri sa sarili, inirerekumenda na lumabas pagkatapos suriin ang negatibong resulta/ inirerekumenda na bumili muna sa online ng pang araw-araw na pangangailangan.

Aalisin ang pagbubukod at pagsubaybay* kung negatibo ang resulta ng pagsusuri sa PCR bago mapalabas.

***Inirerekomandang pag-iingat sa loob ng 3 araw matapos alisin ang kuwarentenas:** Ika'y maaring lumabas kabilang ang trabaho at paaralan, ngunit parating magsuot ng KF94 (o katumbas) na mascara, limitahan ang sarili sa paggamit (pagbisita) ng mga pasilidad na mayroong mataas na panganib ng impeksyon (maraming gamit na pasilidad, mga pasilidad na madaling maapektuhan ng impeksyon, atbp.), at pigilan ang sarili sa pagdalo sa mga pribadong pagtitipon.

□ (Pamamahala sa Kalusugan) **Tuwing umaga at gabi, suriin ang iyong kalusugan para sa anumang pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19 at tumanggap ng medikal na pagsusuri kung may mga sintomas.**

- Pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19* kabilang ang lagnat (37.5°C), ubo, kinakapos ng paghinga, panginingig, pananakit ng kalamnan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, at kawalan ng pang amoy at panlasa.

*Huwag lumabas kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19.

- Bumisita sa sentro ng pampublikong kalusugan klinika ng pagsusuri upang kumuha ng pagsusuri sa PCR.

- Siguraduhing mahigpit na sundin ang mga palatuntunan ng personal na kuwarentenas, gaya ng pagsu-suot ng KF94 maskara, paglalakbay ng naglalakad, ng nasa isang personal na sasakyan, o sa isang kuwarentenas na taksi.

Kung mayroon kang anumang katanunagan patungkol sa araw-araw na pamumuhay, kung paano gamitin ang serbisyong medical, panahon ng kuwarentenas/paglaya, suporta sa pamumuhay, atbp. bilang karagdagan sa medical na konsultasyon, mangyaring makipag ugnayan sa Sentro ng Administratibong Impormasyon para sa Paglulunas sa Tahanan' na pinamamahalaan ng bawat lokal na gobyerno.

◆ **Ano ang dapat gawin kapag may naganap na sakuna gaya ng lindol!**

- Kung sakaling magkaroon ng sakuna gaya ng lindol, sundin ang pambansang alituntunin para sa paghahanda sa sakuna (halimbawa, protektahan ang iyong sarili sa ilalim ng matibay na mesa.)
- Sa panahon ng pagsasagawa ng gamutan sa tahanan, kung mahirap na manatili sa tahanan dahil sa sakuna gaya ng lindol, **ikaw ay maaring lumikas sa labas.**
- **Kapag lilikas sa labas, siguraduhing magsuot ng maskara at limitahan ang paglapit sa iba.**

2

Patnubay sa Gamutan na Maaring gawin sa Tahanan (Pangkat ng Intensibong Pangangalaga)

**** Napapailalim sa pagsasaayos sa hinaharap ayon sa pagbabago sa mga alituntunin**

□ **Pagsubaybay sa Kalusugan**

- Para sa mga magpapagamot sa sarili sa kanilang tahanan, paki **install ang aplikayon ng suporta sa medikal na gamutan gamit ang teksto (URL) o QR code na ipinadala** para sa gabay sa paglulunas sa tahanan.
- **Sukatin and iyong pang-araw-araw na impormasyon sa kalusugan** (temperatura ng katawan, presyon ng dugo, pulso, katigmakang oksiheno, blood sugar, atbp.) at ilagay ito sa aplikasyon ng suporta sa medikal na paggamot.
- Kung iyong natanggap ang mga **kasangkapan sa pang tahanan paggamot^{1), 2)}**, maari mong gamitin ang mga ito para sukatin ang temperatura ng katawan at katigmakang oksiheno.

1) Termometro, antipirina, metro sa katigmakang oksiheno, disimpekta para sa paglilinis, at kagamitang pangsarili na pagsusuri (para sa kapwa naninirahan).

2) (Para sa mga bata) Termometro, pampababa ng lagnat, medisina, kagamitang pangsarili na pagsusuri (para sa mga kapwa naninirahan) – Ibinibigay ng local na pamahalaan ayon sa kahilingan ng tagapag-alaga.

- **Patnubay sa Gamutan**

Kapag ang mga sintomas ay lumabas

(1) Mangyaring inumin ang gamot sa kasangkapan sa pang tahanan gamutan

(2) Kung kinakailangan, maaari kang makatanggap ng mga konsultasyon sa telepono at mga reseta mula sa mga institusyong medikal sa pamamahala ng gamutan sa tahanan.

(3) Kung kailangan mo ng harap-harapang gamutan, bisitahin ang panandaliang sentro ng gamutan sa labas na pasyente*.

*Pagkatapos ng reserbasyon, paglalakbay sa paraan ng paglalakad, may personal na sasakyan (magmaneho ng sarili), o gumamit ng kuwarentenas na taksi, magsuot ng KF94 na maskara.

• **Ang iniinom na gamot (Palroid) ay maaring ireseta ayon sa pagpapasya ng doctor.**

* Kinakailangan ang pag-iingat bilang magkakasabay na mga gumagamit ng droga, kapansanan sa bato, at malubhang kapansanan sa hepatic na napapailalim sa kontraindikasyon o nabawasan na pangangasiwa.

• **Sa oras ng emerdyensya, makipag-ugnayan kaagad sa Linya ng Pang-emerdyensiya na Aplikasyon ng Medikal na Tulong** o sa **Koponan ng Promosyon ng Paggamot sa Tahanan***.

*Sumangguni sa numero na ibinigay sa mensaheng teksto na ipinadal ng sentro ng pampublikong kalusugan.

※ **Halimbawa ng pabatid sa paggamot sa tahanan (OO-gu Koponan ng Promosyon ng Paggamot sa Tahanan)**

★★24-oras na twag pang-emerdyensiya★★ (1) OO ospital 000-000-0000/ (2) OO-gu Koponan ng Promosyon ng Paggamot sa Tahanan 000-000-0000 (3) Kapag tumatawag sa 119 para sa emerdyensiyang estado, siguraduhin na linawin ang iyong pangalan OO at na ikaw ay tumatanggap ng gamutan sa tahanan.

※ **Mga sintomas na may kaugnayan sa emerdyensya**

- Kung nananakit o sumikip ang iyong dibdib
- Kapag hindi mo nakikilala ang tao at nagsasalita ng walang kwenta.
- Kapag ikaw ay nagpatuloy sa pagtulog kahit na matapos kang gisingin
- Kapag ang iyong mga kuko o labi ay namutla o kulay asul

Kung mayroon kang anumang katanungan patungkol sa araw-araw na pamumuhay, kung paano gamitin ang serbisyong medical, panahon ng kuwarentenas/paglaya, suporta sa pamumuhay, atbp. bilang karagdagan sa medical na konsultasyon, mangyaring makipag ugnayan sa Sentro ng Administratibong Impormasyon para sa Paglulunas sa Tahanan' na pinamamahalaan ng bawat lokal na gobyerno.

• **Magsagawa ng pagsusuri sa sariling kalusugang pangkaisipan ng dalawang beses** (petsa ng pagsisimula ng paggamot sa tahanan, petsa ng pagsisimula + 5 araw) sa pamamagitan ng sentro ng paggamot sa tahanan at sistema ng suporta sa paggamot sa tahanan. Kung kinakailangan, **ikaw ay maaring makatanggap ng sikolohikal na pagpapayo sa pamamagitan ng paghingi ng Koponan ng Lunas Pantahanan o pagtawag sa sentrong lokal na kapakanan (1577-0199, bukas 24 oras).**

3

Patnubay para sa Gamutan sa Tahanan (Pangkat ng Regular na Pangangalaga)

* * **Napapailalim sa pagsasaayos sa hinaharap ayon sa pagbabago sa mga alituntunin**

📄 **Pamamahala sa Kalusugan**

• **Obserbahan ang iyong kalusugan habang natutulog at nagpapahinga.** Kung kinakailangan, maari kang tumanggap ng **konsultasyon at reseta gamit ang telepono** sa pamamagitan ng mga lokal na ospital at klinika at klinika para sa paggamutan sa paghinga.

- **Impormasyon sa Pagpapayo at Paggamot**

• **Kung kailangan mo ng lunas, ikaw ay maaring makatanggap ng mga konsultasyon at reseta gamit ang telepono*** sa mga lokal na ospital/klinika, klinika sa paghinga, at mga itinalagang institusyong medikal para sa pangangalaga sa paghinga.

* Ang konsultasyon at reseta sa telepono ay magagamit **isang beses sa isang araw** (dalawang beses para sa mga batang komfirmado na may edad 11 taong gulang pababa(hindi napapailalim sa pagbabakuna), **walang karagdagang labas sa balsa na gastusin**

** Maaring tignan ang pinaka malapit na institusyong medikal sa pook sapot na Serbisyo sa Pagsusuri at Pagtatasa ng Seguro sa Pangkalusugan (www.hira.or.kr)

- Kung **kinakailangan mo ng harap-harapang gamutan**, maaring bisitahin ang **panandaliang sentro para sa labas na pasyente*** pagkatapos ng reserbasyon.

• Kung ikaw ay nakatanggap ng reseta sa pamamagitan ng konsultasyon sa telepono, **mangyaring hayaang matanggap ito ng iyong pamilya at mga kasamahang naninirahan.**

- Kung mahirap para sa iyong mga kasamahang naninirahan na matanggap ito, mangyaring **ipadala ito mula sa parmasya.**

* Maari mong tignan ang listahan ng mga parmasya na maaring magbigay at maghatid ng mga de-resetang gamot para sa pantahanang paggamot sa Serbisyo sa Pagsusuri at Pagtatasa ng Seguro sa Pangkalusugan (www.hira.or.kr)

- **Kung kinakailangan mo ng pagpapayo o reseta sa gabi,** maaring tumawag sa 24-oras **Sentro ng Gamutan sa Tahanan at Medikal na Pagpapayo** * para **sa konsultasyon at reseta.**

* Para sa impormasyon sa pakikipag ugnayan ng sentro ng pagpapayo, mangyaring sumangguni sa tekstong mensahe na ipinadala mula sa lokal na pampublikong sentro ng kalusugan.

- **Sa oras ng emerdyensya, tumawag sa 911, atbp.**

* **Kung mayroon kang problema sa sikolohikal tulad ng pagkabilasa o depresyon, ikaw ay maaring makatanggap ng sikolohikal na pagpapayo sa pamamagitan ng lokal na sentro ng kalusugang pangkaisipan at kapakanan (1577-0199, bukas 24 oras).**

✂Mga sintomas na may kaugnayan sa emerdyensya

- Kung nananakit o sumikip ang iyong dibdib
- Kapag hindi mo nakikilala ang tao at nagsasalita ng walang kwenta.
- Kapag ikaw ay nagpatuloy sa pagtulog kahit na matapos kang gisingin
- Kapag ang iyong mga kuko o labi ay namutla o kulay asul

Kung mayroon kang anumang katanunagan patungkol sa araw-araw na pamumuhay, kung paano gamitin ang serbisyong medical, panahon ng kuwarentenas/paglaya, suporta sa pamumuhay, atbp. bilang karagdagan sa medical na konsultasyon, mangyaring makipag ugnayan sa Sentro ng Administratibong Impormasyon para sa Paglulunas sa Tahanan' na pinamamahalaan ng bawat lokal na gobyerno.

4

Patnubay para sa mga Kapwa Naninirahan

* **Napapailalim sa pagsasaayos sa hinaharap ayon sa pagbabago sa mga alituntunin**

- Pagiwas sa Paghahawa sa Pagitan ng mga Pamilya

Kung ikaw ay kasamang naninirahan, siguraduhin na manatili sa isang ganap na hiwalay na espasyo mula sa mga taong kompirado.

- Kung makasalubong ng kompiradong tao, **magsuot ng maskara at guwantes.**
- Huwag kailanman kumain o gumawa ng mga aktibidad sa parehong lugar kasama ang kompiradong tao.
- **Madalas na magsagawa ng pagpapahangin* at pagdidisimpekta sa ibabaw** (gamit ang disimpektant tisyu, atbp.).
- * Magpahangangin ng hindi baba sa 3 beses sa isang araw sa loob ng 10 minuto; palaging paandarin ito kung may sistema ng bentilasyon.

□ (Pamamahala ng Kalusugan)

- **Tuwing umaga at gabi, suriin ang iyong kalusugan** para sa anumang pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19 at tumanggap ng medikal na pagsusuri kung may mga sintomas.
- **Pinaghihinalaang sintomas ng COVID-19* kabilang ang lagnat (37.5°C), ubo, kinakapos ng paghinga, pangingingin, pananakit ng kalamnan, sakit ng ulo, namamagang lalamunan, at kawalan ng pang amoy at panlasa.**

*Huwag lumabas kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19.

- **Bumisita sa sentro ng pampublikong kalusugan klinika ng pagsusuri upang kumuha ng pagsusuri sa PCR.**

- **Siguraduhing mahigpit na sundin ang mga palatuntunan ng personal na kuwarentenas, gaya ng pagsu-suot ng KF94 maskara,** paglalakbay ng naglalakad, ng nasa isang personal na sasakyan, o sa isang taksi para sa kuwarentenas.

* **Kung kailangan mo ng lunas at reseta dahil sa sintomas gaya ng trangkaso,** ikaw ay maaring makatanggap ng **konsultasyon sa telepono at reseta mula sa medikal na kawani** sa pamamagitan ng klinika sa paghinga at lokal na ospital at klinika.

- Para sa konsultasyon at reseta gamit ang telepono, gumamt ng mga ospital at klinika na nagpapahintulot sa malayuang paggamot.

* Gayunpaman, ang mga co-payments ay natatamo para sa mga resetang gamot.

Kung mayroon kang anumang katanunagan patungkol sa araw-araw na pamumuhay, kung paano gamitin ang serbisyong medical, panahon ng kuwarentenas/paglaya, suporta sa pamumuhay, atbp. bilang karagdagan sa medical na konsultasyon, mangyaring makipag ugnayan sa Sentro ng Administratibong Impormasyon para sa Paglulunas sa Tahanan' na pinamamahalaan ng bawat lokal na gobyerno.

◆ **Ano ang dapat gawin kapag may naganap na sakuna gaya ng lindol!**

- Kung sakaling magkaroon ng sakuna gaya ng lindol, sundin ang pambansang alituntunin para sa paghahanda sa

sakuna (halimbawa, protektahan ang iyong sarili sa ilalim ng matibay na mesa.)

- Sa panahon ng pagsasagawa ng lunas sa tahanan, kung mahirap na manatili sa tahanan dahil sa sakuna gaya ng lindol, **ikaw ay maaring lumikas sa labas.**

Kapag lilikas sa labas, siguraduhing magsuot ng maskara at limitahan ang paglapit sa iba.