

# Mahahalagang Bagay na Dapat Gawin para Mapigil ang Pagkalat

Kung may COVID 19 kayo, sundin itong mga patnubay para maprotektahan ang tahanan ninyo sa pagkalat ng COVID-19.



Kung may kasambahay na nagkaroon ng COVID-19 at na-expose kayo, dapat na **manatili kayo sa inyong** bahay hanggang sa matapos ang panahon ng quarantine.



**Palaging hugasan ang mga kamay ninyo** gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng hand sanitizer.



**Iwasang hawakan ang inyong mga mata, ilong at bibig** ng inyong hindi hugas na kamay.



**Dapat na magsuot ng mask ang lahat ng kasama sa bahay kapag nasa iisang kuwarto o espasyo ang bawat isa o kapag umaalis ng bahay.**



**Panatilihin ang distansiya na hindi bababa sa 6 talampakan** sa pagitan ninyo at ng ibang tao. Ang mask ay hindi kapalit ng pisikal na pagdidistansiya.



**Bantayan ang mga sintomas** at sabihin sa inyong doktor kapag nilagnat kayo, o nagkaubo, nahirapan sa paghinga, sumakit o namigat ang dibdib, at nawalan ng panlasa at pang-amoy.



**Kung kailangan ninyong magpagamot, tumawag muna** at sabihin nasa tahanan kayo na may COVID-19.



**Subukang gawin ang mahahalagang gawain online gaya ng pagbabangko o gamitin ang opsyon ng paghahatid ng groceries o mga gamot sa bahay ninyo**



**Araw-araw na maglinis at mag-disinfect ng mga bagay na madalas mahawakan.**

# Mga Batayan para sa Caregiver

Bilang caregiver, sundin itong mga patnubay para mapanatiling ligtas at malusog ang sarili at ang tahanan ninyo.



**Kung puwede, dapat na manatili sa sarili nilang kuwarto ang maysakit.**

Kung hindi, maglaan ng lugar para sa maysakit o panatilihin ang 6 talampakang layo sa maysakit at iba pa sa loob ng bahay. **Kumain sa hiwalay na mga kuwarto** o sa magkakaibang oras.



**Hugasan ang mga kamay ninyo** nang 20 segundo gamit ang sabon at tubig nang madalas at lalo na kapag humawak ng mga malamang na kontaminadong bagay.



**Huwag makigamit ng mga personal na gamit** (pinggan, kubyertos, tasa, tuwalya, kumot, unan, o elektronikong aparato) sa taong may sakit.



**Laging mag-mask bago pumasok sa espasyo ng taong may sakit at itapon ang mask matapos makipag-ugnayan.**

Anumang oras na makikipagkontak sa taong maysakit, dapat na mag-mask at guwantes, at dapat na maghugas nang husto ng mga kamay bago at pagkatapos.



**Maglinis at mag-disinfect** araw-araw ng mga bagay at ibabaw na madalas hawakan. Para malimitahan ang kontak sa maysakit, ipalinis at ipa-disinfect sa kaniya ang lugar niya kung kaya niya, o siguraduhing nakamask at guwantes kapag naglinis kayo.

**Tulongan ang taong may sakit** na sundin ang ipinapagawa ng doktor sa pangangalaga at medikasyon.

Siguraduhing ang taong may sakit **ay nakakainom ng maraming tubig at nakakapahinga.**

**Tumulong sa paggo-grocery**, pagkuha ng mga gamot, at iba pang mga bagay na maaaring kailanganin nila. **Pag-isipan ang posibilidad ng delivery, o magpatulong sa mapagkakatiwalaang kapitbahay.**

**Gumamit ng mga nakalaang waste bag** para sa nagamit na mga bagay at nagamit na mask at guwantes ng maysakit. Ilagay ang mga waste bag sa ligtas pero madaling puntahan na lugar na malayo sa mga tao.

**Limitahan ang kontak** ng taong may sakit at ng iba pang tao sa tahanan.

**Subaybayan ang inyong kalusugan** at subaybayan ang sarili at iba pa sa tahanan para sa mga sintomas.

# Kapag May Sakit Kayo

Kung mayroon kayo o inaakala ninyong mayroon kayong COVID-19, mangyaring sundin itong mga patnubay sa panahon ng inyong quarantine para manatiling ligtas kayo at ang inyong tahanan.



**Manatili sa bahay at ibukod ang sarili** sa isang hiwalay na kuwarto at banyo, kung puwede, sa buong panahon ng quarantine.



**Mag-mask** na nakatakip sa inyong ilong, bibig at baba kapag nakikisalamuha sa ibang tao, kahit nasa bahay lamang. Mag-mask hangga't maaari, kahit na mag-isa kayo, para maiwasang makahawa sa iba.



**Madalas na maghugas ng kamay**, lalo na pagkatapos na mahawakan ang mga bagay na puwedeng hawakan ng iba pa sa tahanan.



**Magtakip ng tissue kapag umubo at bumahing** at itapon ang tissue sa nakalaang waste bag ninyo. Maghugas ng inyong mga kamay pagkatapos



**Maglinis at mag-disinfect ng lahat ng mga nahahawakang ibabaw** pagkatapos gumamit ng banyo para sa lahat: seradura, light switch, toilet handle at upuan, lababo at mga sarahan ng gripo. Maghugas ng mga kamay ninyo gamit ang sariling sabon at magpatuyo gamit ang mga disposable paper towel.



**Magpahinga at uminom palagi ng tubig.**

**Palagiang makipag-ugnayan sa inyong doktor at tumawag muna** bago magpakonsulta. Kung hirap kayo sa paghinga, may palagiang kirot o bigat sa dibdib, pagkalito, pangangasul ng labi o mukha, hindi kayang magising o manatiling gising, o iba pang palatandaan ng emergency, tumawag agad sa 911.

**Subaybayan ang inyong mga sintomas at temperatura.** Tingnan ang temperatura ninyo nang dalawang beses isang araw. Subaybayan ang tagal ng inyong pag-quarantine.

**Ilista ang anumang tanong para sa inyong doktor** para maalala ninyo ito sa susunod na konsultasyon.

**Huwag makigamit ng mga personal na gamit** (pinggan, kubyertos, tasa, tuwalya, kumot, unan, o elektronikong aparato) sa taong may sakit. Iwasan ding makigamit ng mga telepono, remote control, at iba pang personal na aparatong elektroniko.

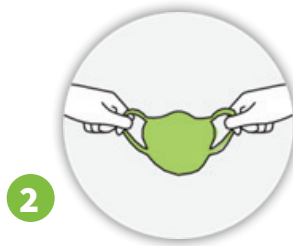
# Paggamit ng mask

Sundin itong mga patnubay ng tamang pagsusuot ng inyong mask.

## Pagsusuot ng Mask



**1** Magsabon nang husto ng inyong mga kamay at magbanlaw sa loob ng kahit man lang 20 segundo at magpatuyo.



**2** Hawakan lamang ang mga ear loop o strap, at gawin ang sumusunod:

- A. Face mask na may mga ear loop: Hawakan ang mga ear loop at isabit nang pahatak sa puno ng tainga, nang isa-isa lamang.
- B. Face mask na may mga strap: Ibuhol ang mga pantaas na strap sa paraan ng bow sa likod ng inyong ulo. Ibuhol ang mga pambabang strap sa paraan ng bow sa ibaba ng tainga ninyo sa pinakababa ng inyong hairline.



**3** Takpan ng mask ang inyong ilong, bibig, at baba. Dapat na walang pagitan ang gilid ng mask at ang inyong mukha. Dapat na nakakahinga kayo at komportable ang pakiramdam habang suot ang mask.

**4** Muling maghugas ng mga kamay (sundin ang hakbang 1).

## Maling Paraan ng Pagsusuot ng Mask



**HUWAG** isuot ang mask nang mas mababa sa inyong ilong.



**HUWAG** hawakan ang tela sa harap.



**HUWAG** ilantad ang inyong baba.



**HUWAG** itulak pababa sa baba ninyo ang mask para mapunta sa bandang leeg ninyo.

## Pagtatanggal ng Mask

- 1** Hugasan ang inyong mga kamay bago magtanggap ng mask.
- 2** Subukang huwag hawakan ang mask na tumatakip sa inyong ilong at bibig. Baka kontaminado ito.
- 3** Kalasin ang buhol ng mga strap o tanggalin ang mga ear loop at alisin ang mask hawak lamang ang mga strap o loop.
- 4** Maghugas ng mga kamay (sundin ang hakbang 1).

## Pag-iingat sa mga Telang Mask

- 1** Labhan ang mask tuwing pagkagamit sa inyong washer, o kamayin, gamit ang sabong panlaba at mainit na tubig.
- 2** Patuyuin ang mask sa talagang mainit—gamit ang dryer o kahit ang hair dryer.
- 3** Kung napansin ninyong may sira, o kung sobrang dumi ng telang mask, mas mabuting itapon na ito at gumamit ng bagong telang mask.



# Paghuugas ng Kamay

Para masiguradong walang mikrobyo ang mga kamay ninyo, gawin itong mga patnubay para sa tamang paghuugas ng kamay. Gumamit lamang ng hand sanitizer kung walang tubig at sabon.



1

Basain ang inyong mga kamay gamit ang malinis at dumadaloy na tubig (maligamgam o malamig), isara ang gripo, at magsabon ng kamay.



2

Pabulain ang sabon sa inyong mga kamay sa pamamagitan ng pagkukuskos. Siguruhing masabunan ang likod ng inyong mga kamay, pagitan ng mga daliri at ilalim ng mga kuko.



3

Kuskusin ang inyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo.



4

Banlawang mabuti ang inyong mga kamay sa malinis at dumadaloy na tubig.



5

Patuyuin ang inyong mga kamay gamit ang malinis na tuwalya o patuyuin ang mga ito sa hangin.

## Kailan Dapat Maghugas

- Pagkatapos makisalamuha sa publiko
- Bago humawak sa inyong mga mata, ilong, o bibig
- Pagkahawak ninyo sa mga gas pump, shopping cart, seradura, cash register/screen
- Bago at pagkatapos kumain
- Bago at pagkatapos mag-alaga ng maysakit
- Bago at pagkatapos manggamot sa sugat
- Bago, habang, at pagkatapos maghanda ng pagkain
- Pagkatapos magbanyo
- Pagkatapos magpalit ng diaper o tulungan ang isang bata na gumamit ng banyo
- Pagkatapos suminga, umubo, o bumahin
- Pagkatapos humawak ng isang hayop, ng pagkain o dumi ng mga ito
- Pagkatapos humawak ng basura

# Paglilinis at Pagdi-disinfect

Ang paglilinis ay pag-aalis ng nakikitang mumo o mantsa.  
Ang pag-disinfect ay pagpatay ng mga mikrobyo, virus, at bakteryang hindi nakikita na nasa mga ibabaw.



1

Linisin ang mga ibabaw ng sabon at tubig o household cleaner, gamit ang mga paper towel o basahan.



2

Pagkatapos, gamitan ng disinfectant spray o wipes ang mga ibabaw na nalinis. Basain nang husto ang ibabaw at pabayaang basa sa loob ng 5 minuto.



3

Pagkatapos ng 5 minuto, punasan ang alinmang solution na hindi natuyo.



4

Mag-imbak ng mga disinfectant at panglinis ng mga bagay sa lugar na hindi maaabot ng mga bata. Itapon ang mga paper towel o labhan ang basahan sa mainit at masabon na tubig.



5

Hugasan sa loob nang 20 segundo ang inyong mga kamay.

## Mga Lugar at Ibabaw

### Tahanan

- Mga seradura, susian
- Mga light switch
- Mga mesa
- Likod/patungan ng kamay ng silya
- Mga remote control
- Mga keyboard
- Mga telepono
- Thermostat
- Mga barandilya/hawakan ng mga hagdanan

### Palikuran

- Seradura
- Sarahan ng gripo
- Ibabaw ng counter
- Lababo
- Upuan ng toilet
- Hawakan ng toilet
- Paliguan
- Kabinet ng gamot
- Cabinet pulls

### Kusina

- Ibabaw ng counter
- Cabinet pulls
- Lababo
- Sarahan ng gripo
- Mga hawakan ng appliance:
  - Microwave
  - Refrigerator
  - Dishwasher
  - Oven/stove