|  |
| --- |
| Mga Dapat Pag-ingatan Kung Mayroon Hinihinalaang Nahawaan ng COVID-19 sa Inyong Kapamilya ～8 Items ～ |

Na-edit nung Marso 1, 2020 (Base sa report ng Lipunan ng Hapom para sa Pag-iwas at Pag-control ng Impeksyon)

|  |  |
| --- | --- |
| Ipaghiwalay ang kuwarto  |  |
|  |
| ◆ **Bigyan ng sariling kuwarto.** Ihiwalay ang kuwarto pagkakain o pagmatutulog.  \* Para sa pamilyang may bata at konti lang ang bilang ng kuwarto o hindi maipaghihiwalay ang kuwarto, ininirekomenda na panatilihin ang 2 metrong distansya o mahigit sa bawat isa at lagyan ng partisyon o kurtina.  \* Sa pagtulog ipuwesto ang direksyon ng ulo sa magkaibang direksyon. ◆ **Hanggang maaari huwag palabasin ng kuwarto ang kapamilyang may impeksyon.** Limitahin ang paggamit ng mga pangkaraniwan lugar tulad ng banyo at palikuran.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hangga’t maari ay magtalaga ng taong mag-aalaga sa taong naimpeksyon. |  |
|  |
| ◆ Iwasan pag-alagain ang kapamilyang may sakit sa puso, baga, bato, taong may diabetes, mahina ang resistensya o nag-dadalantao.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Magsuot ng mask |  |
|  |
| ◆ **Huwag dalhin sa ibang kuwarto ang ginamit na mask.** **◆ Huwag hawakan ang loob na bahagi ng mask.** Kapag ito ay aalisin, hawakan sa goma o tali nito. ◆ **Pagkatapos alisin ang mask tiyakin na maghugas ng kamay gamit ang sabon.** (Puwede rin gumamit ng disinfectant alcohol.)* Kung nadumihan ang inyong mask, palitan agad ng bagong malinis at tuyo na mask.
* Kung wala kang mask at ikaw ay nauubo o babahing, gumamit ng tisyu at iba pa pang takip sa bibig at ilong.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Maghugas ng kamay ng madalas  |  |
|  |
| ◆ **Laging maghugas ng kamay gamit ang sabon.** **Gumamit rin ng disinfectant alcohol.** Iwasang hawakan ang mga mata, ilong at bibig ng kamay na hindi nahuhugasan.  |

Ministri ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan Meron sa Likod

|  |  |
| --- | --- |
| Bentilasyon ng kuwarto |  |
|  |
| ◆ **Regular na pagpalit ng hangin sa loob ng tahanan**. Buksan ang mga bintana ng mga kuwarto at espasyong kadalasang ginagamit para may bentilasyon.  |

|  |  |
| --- | --- |
| I-disinfectant ang mga bagay na kadalasang hinahawakan ng lahat |  |
|  |
| ◆ **Mga bagay o gamit na madalas na hinahawakan** (tulad ng door knob, bed fence, at iba pa) **punasan ng solusyon na gawa sa pinaghalong household chlorine bleach at tubig**, pagkatapos punasan ng tubig. * Ang virus na nakadikit sa mga bagay ay nabubuhay ng pansamantala.
* Tiyakin na ang main ingredient ng household chlorine bleach ay sodium hypochlorite at ihalo ito sa tubig. (Ang tamang tapang nito ay 0.05% (kung ang tapang ng produkto ay 6%, maglagay ng 25ml sa 3 litro ng tubig. )

◆ **Hugasan ang banyo at lababo gamit ang sabon na panlinis at palagiang gumamit ng household disinfectant para sa mga ito.** * Maaring hugasan ang mga tuwalya, damit, gamit sa pagkain, chopsticks, kutsara at iba pa sa normal na paraan ng paglalaba at paghuhugas.
* Hindi kinakailangang ihiwalay ang mga ginamit ng kapamilyang may impeksyon.

◆ **Huwag maghiraman ng mga gamit na hindi nahugasan.*** Mag-ingat at huwag maghiraman lalo na katulad ng tuwalya sa banyo, lababo at kusina.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Labhan ang maruming bedsheets at damit |  |
|  |
| ◆ **Gumamit ng guwantes at mask kapag maglalaba ng bedsheets o damit na nadumihan ng likido galing sa katawan. Labhan gamit ang household detergent at siguraduhin na ito ay natuyo ng wasto.** * Maaari ring makita ang virus sa dumi ng tao.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Isarado maiigi ang basurang itatapon |  |
|  |
| ◆ **Ilagay kaagad sa supot ang mga tisyung ginamit sa pagsinga. Tiyakin na ito ay sarado ng maiigi bago dalhin sa labas para itapon.**Maghugas kaagad ng kamay gamit ang sabon pagkatapos magtapon ng basura.  |

|  |
| --- |
| ● Ang taong may impeksyon ay dapat umiwas sa paglabas ng bahay.● Ang kapamilya ng taong may impeksyon o kasama sa bahay ay dapat i-obserbahan ang kanilang kalusugan katulad ng pagkuha ng temperatura ng katawan, umiwas sa paglabas ng bahay kung hindi kinakailangan o kung hindi nagmamadali. Huwag papasok sa trabaho lalo na kung may sintomas ng ubo o lagnat.  |