

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.

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-obsorbahan 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.