

(COVID -19 Mga Patnubay sa Krisis) 5 Pangunahing Pang-araw-araw na Panuntunan ng Quarantine para isagawa ng mga indibidwal sa kanilang pang-araw-araw na buhay (Abril 13, 2020)

Lumipat sa isang sistema ng quarantine bilang paghahanda sa itatagal ng COVID-19.

Gusto naming ipaalam ang 5 panuntunan na gagawin sa “Pang-araw-araw na Quarantine” sa pagpapatuloy ng mga pang-araw-araw na aktibidad hanggang sa isang tiyak na panahon habang pinipigilan ang impeksyon at pagkalat ng virus.

5 Pangunahing Pang-araw-araw na Panuntunan ng Quarantine

(Panuntunan 1) Magpahinga sa tahanan nang 3-4 na araw kung may anumang mga sintomas na natuklasan.

Dahilan: Madaling naikakalat ang COVID-19 kahit na sa maagang yugto na may mga banayad na sintomas.

Maaari niyong pababain ang posibilidad ng pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan lang ng pagbabawas ng pakikipag-ugnayan sa ibang tao.

1. Kung mayroon kayong mga respiratoryong sintomas, manatili sa tahanan at magpahinga nang 3-4 na araw.

Mga respiratoryong sintomas: Lagnat, ubo, plema, matinding pananakit ng kalamnan, baradong ilong, atbp.

2. Kung may natuklasan kayo na anumang mga sintomas, iwasan ang pakikipagkita sa ibang tao, panatiliing nakasuot ang inyong takip sa mukha o mask kung kayo ay naninirahan kasama ang ibang tao. (Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga nakatatanda at sa mga pasyenteng makakapagsasanhi ng sakit gaya ng pakikipag-usap sa kanila at ang kumain nang magkakasama)

3. Bumalik sa inyong pang-araw-araw na gawain kung mawawala ang mga sintomas pagkatapos ng pagpapahinga. Kung ang isang lagnat na higit 38° ay magpapatuloy o ang mga sintomas ay lalala habang nagpapahinga, tawagan (☎1399, ☎ Area code+120) o makipag-ugnayan sa medical center.

4. Magsuot ng takip sa mukha o mask sa mga mahahalagang paglabas ng bahay gaya ng pagbisita sa mga doktor, parmasya, o pamimili ng grocery, atbp.

5. Ang mga kumpanya, mga may-ari ng negosyo, atbp. ay dapat na makipagtulungan nang sa gayon ang mga empleyado na may mga sintomas ay hindi pumapasok sa trabaho, at pahintulutan silang umuwi na lamang at magpahinga.

(Panuntunan 2) Panatilihin ang sapat na espasyo sa pagitan ng mga tao sa sukat na dalawang dipa ng kamay

Dahilan: Ang COVID-19 ay pangunahing kumakalat sa pamamagitan ng maliliit na patak ng laway. Ang pagpapanatili ng higit sa 2 metrong distansya ay maaaring paliitin ang posibilidad ng pagkalantad sa laway kapag nakikipag-usap, umuubo o bumabahing, na hahantong sa pagkabawas sa peligro ng impeksyon.

1. Huwag pumunta hangga't maaari sa mga sarado o siksikan na mga lugar.
2. Panatilihin ang humigit-kumulang 2 metrong layo (kahit man lamang 1 metro) mula sa ibang tao sa pang-araw-araw na buhay.
3. Maglagay ng mga upuan nang sa gayon ang mga tao ay makapagpapanatili ng sapat na distansya mula sa ibang tao.
4. Kapag kailangang magtipon ng maraming tao, magkaloob ng sapat na espasyo upang ang mga tao ay makapagpapanatili ng 2 metrong distansya mula sa ibang tao o isaayos ang oras ng pagtitipon.
5. Huwag makipagkamay o makipagyakapan.

(Panuntunan 3) Puspasang maghugas ng mga kamay at takpan ang inyong pag-ubo gamit ang manggas ng inyong damit

Dahilan: Pinipigilan ang mga virus na pumasok sa ating katawan gawa ng ating mga kontaminadong kamay at pinipigilan ang maliliit na patak ng laway sa pagkalat sa pamamagitan ng tamang gawi sa pag-ubo.

1. Maghugas ng kamay sa dumadaloy na tubig at sabon nang higit sa 30 segundo o gumamit ng hand sanitizer bago at pagkatapos kumain, pagkatapos gumamit ng banyo, kapag umuwi ng bahay galing sa labas, sa pagsinga, sa pag-ubo o pagbahing.
2. Huwag hawakan ang inyong mga mata, ilong o bibig bago maghugas ng mga kamay.
3. Maghanda ng isang hugasan at sabon sa pampribado/pampublikong espasyo at magpuwesto ng mga hand sanitizer sa iba't-ibang lugar.
- Hugasan ang inyong mga kamay isang beses kada dalawang oras.
4. Takpan ang inyong pag-ubo o pagbahing gamit ang tisyu, panyo o panloob na bahagi ng manggas ng inyong damit.
5. Kung mayroon kayong mga respiratoryong sintomas gaya ng lagnat, ubo, plema, pananakit ng kalamnan, baradong ilong, atbp. o hindi mabuti ang inyong pakiramdam, maglagay ng panakip sa mukha o mask para sa ibang tao.

(Panuntunan 4) Padaluyin ang hangin o mag-bentilasyon dalawang beses o higit pa sa isang araw at regular na magdisimpekta

Dahilan: Ang pagbawas sa konsentrasyon ng maliliit na patak ng laway na naglalaman ng virus na maaaring nasa hangin sa pamamagitan ng bentilasyon at pagdisimpekta sa mga lugar na

baka may maliliit na patak ng laway ay maaaring makapagpabawas sa impeksyon ng COVID-19 dulot ng mga kamay.

1. Panatilihin bukas ang mga bintana kung ang natural na bentilasyon ay posible. Kung hindi ito posible dahil sa PM 2.5 o iba pang mga kadahilanan, padaluyin ang hangin nang dalawang beses man lamang sa isang araw sa higit 15 minuto sa kada paggawa.

- Buksan sabay-sabay ang parehong mga pintuan at bintana sa panahon ng bentilasyon.

2. Panatilihin malinis ang inyong araw-araw na espasyo gaya ng inyong bahay o lugar ng trabaho atbp. at magdisimpekta nang higit isang beses kada linggo sa mga bahagi na madalas ay naaabot ng mga kamay ng tao.

- Kabilang dito ang telepono, remote controller, pihitan, hawakan ng pinto, mesa, armrest, switch, keyboard, mouse, copy machine, atbp.

3. Idisimpekta ang mga pampublikong lugar at mga item na araw-araw ay pinupuntahan ng maraming tao at madalas ay nahahawakan.

-Mga lugar na madalas ay nahahawakan: Pindutan ng elevator, pintong pasukan, hawakan, baranda o rail, hawakan ng pinto, armrest, switch, atbp.

Mga Pampublikong item: Mga shopping cart atbp.

4. Kapag nagdidisimpekta, sundin ang mga instruksyon (paggamit, direksyon, atbp.) na galing sa tagapagmanupaktura ng mga gamit.

- Mga pandisimpektang gamit: Disinfecting wipes, alkohol (ethanol 70%) sodium hypochlorite (Clorox na pambahay, atbp.)

(Panuntunan 5) Panatilihin ang Distansya, Magsama-sama sa Puso't Diwa

Dahilan: Malalagpasan ang COVID-19 sa pakikipagtulungan at pagsusumikap ng bawat isa. Kailangan nating lumikha ng isang lipunan na nagmamalasakit, kumakalinga at nagtatrabaho nang magkakasama.

1. Panatilihin ang kaugnayan sa mga taong pinakamalalapit at pinakamamahal natin kahit na hindi natin sila nakikita nang personal.

2. Isipin ang bigayan at pakikiisa para sa komunidad. Tutulan ang diskriminasyon at pagdungis sa karangalan ng mga taong pasyente ng COVID-19, mga taong naka-quarantine, atbp.

3. Pagbibigay at pagsasagawa ng pangangalaga para sa grupo ng mga taong madaling kapitan ng sakit.

4. Suriin ang mga pinagkunan ng kaduda-dudang impormasyon, huwag magbahagi ng walang katumpakang tsismis, at iwasan ang labis na pagsawsaw sa media.