



Coronavirus disease (COVID-19): Paano alagaan ang isang taong may COVID-19 sa bahay – Payo para sa mga caregiver

Kung nag-aalaga ka ng taong may COVID-19, sundin ang payong ito para protektahan ang iyong sarili at iba pang tao sa bahay, pati na rin ang mga tao sa iyong komunidad.

Limitahan ang paglapit

- Isang malusog na tao lang ang dapat magbigay ng pangangalaga.
- Huwag magpahgamit ng mga personal na gamit sa taong may sakit, gaya ng mga sipilyo, tuwalya, kubrekama, kubyertos, o elektronikong device.
- Gumamit ng banyo na hindi ginagamit ng taong may sakit, kung posible.
 - Kung hindi ito posible, dapat ibaba ng taong may sakit ang takip ng kubeta bago mag-flush.
- Posibleng maipasa ng ilang tao ang COVID-19 kahit na hindi sila nagpapakita ng anumang [sintomas](#). Makakatulong ang pagsusuot ng mask, kabilang ang hindi non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, gawa sa hindi bababa sa dalawang layer ng tinahing tela, na idinisenyo para matakpan nang buo ang ilong at bibig, at nakakabit nang mabuti sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) na protektahan ang ibang tao sa paligid mo.





- Iwasang lumapit sa mga hayop dahil may ilang ulat nanaipapasa ng mga tao ang COVID-19 sa kanilang mga alagang hayop.

Protektahan ang iyong sarili

- Kung posible, hindi dapat mag-alaga ng taong may COVID-19 ang mga taong may mas malaking panganib ng pagkakaroon ng malalang sakit dahil sa COVID-19.
 - Kabilang sa mga taong ito ang mga nakakatanda, mga taong may mga chronic na medikal na kundisyon (hal., sakit sa puso, diabetes) o nakompromisong immune system.
- Kung kailangan mong lumapit nang 2 metro mula sa taong may sakit, magsuot ng personal na pamprotektang gamit:
 - medikal na [mask](#)
 - disposable na guwantes
 - [pamprotekta sa mata](#)
- Magsuot ng disposable na guwantes kapag hinahawakan ang taong may sakit, ang kanilang paligid, at maruruming gamit o surface.
- Iwasang gamitin ulit ang mga medical mask o guwantes.
- Linisin ang iyong mga kamay nang hindi iikli sa 20 segundo, lalo na pagkatapos lumapit sa taong may sakit at pagkatapos alisin ang iyong mga guwantes, face mask, at pamprotekta sa mata.
- Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang mga disposable na paper towel.
 - Kung hindi ito available, gumamit ng tuwalyang puwedeng gamitin ulit at palitan ito kapag nabasa.



- Puwede ka ring mag-alis ng dumi gamit ang wet wipe at pagkatapos ay gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang maruruming kamay.

Pagsusuot ng mga mask

- Inirerekomenda ang paggamit ng mga medikal na [mask](#) para sa mga pasyenteng may COVID-19 na nasa bahay at para sa proteksyon ng mga taong nagbibigay ng direktang pangangalaga sa mga pasyenteng may COVID-19 na nasa bahay.
- Dapat ireserba ang mga N95 respirator sa mga healthcare worker at hindi dapat gamitin ang mga ito sa pagbibigay ng pangangalaga sa bahay.
- Kung hindi available ang mga medical mask, puwedeng isuot ng taong may sakit ang mga non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, gawa sa hindi bababa sa dalawang layer ng tinahing tela, na idinisenyo para matakpan nang buo ang ilong at bibig, at nakakabit nang mabuti sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) kung puwede. Matatakpan nito ang kanyang ilong at bibig, at makakatulong ito para mapigilan ang mga respiratory droplet na makahawa ng iba o kumalat sa mga surface.
- Maaari ding magsuot ng [non-medical mask o pantakip sa mukha](#) ang mga taong nagbibigay ng direktang pangangalaga sa mga pasyenteng may COVID-19 na nasa bahay. Gayunpaman, [hindi pa napatunayang napoprotektahan](#) ng non-medical mask o pantakip sa mukha ang taong nagsusuot nito sa komunidad.



- Pabababain ng mga istriktong hakbang sa hygiene at pampublikong kalusugan, kabilang ang madalas na paghuhugas ng kamay at pagpapanatili ng distansyang hindi bababa sa 2 metro mula sa taong may sakit, ang tsansang malantad sa virus.
- Ang mga non-medical mask ay dapat maingat na alisin kapag madumi o mamasa-masa, labhan sa mainit na tubig at pagkatapos ay patuyuin nang maigi.
- Dapat linisin ang mga kamay bago at pagkatapos magsuot at magtanggag ng mask.

Panatilihing malinis ang iyong paligid

- Ilagay ang mga nagamit na medical mask, guwantes at iba pang kontaminadong item sa isang lalagyan na may lining, isara nang mabuti ang lalagyang ito at itapon ang mga ito kasama ng iba pang basura sa bahay.
- Ilagay ang mga posibleng kontaminadong labada sa isang lalagyang may plastik at huwag itong alugin.
 - Labhan gamit ang karaniwang sabong panlaba at mainit na tubig (60-90°C), at patuyuin nang mabuti.
 - Puwedeng labhan ang mga damit, kubrekama, at mga non-medical cloth mask ng taong may sakit kasabay ng iba pang labada.
- Linisin at i-disinfect nang hindi bababa sa isang beses sa isang araw ang mga surface na madalas hawakan ng mga tao sa bahay gaya ng mga kubeta, lalagyan ng labada, lamesa sa tabi ng kama, hawakan ng pinto, telepono, at remote ng telebisyon.



- Gumamit lang ng [mga aprubadong hard-surface disinfectant](#) na may Drug Identification Number (DIN). Ang DIN ay isang 8 digit na numerong ibinigay ng Health Canada na nagkukumpirmang aprubado at ligtas gamitin ang produktong pang-disinfect sa Canada.
- Kapag hindi available ang mga hard surface disinfectant, para sa pag-disinfect sa bahay, makakagawa ng hinaluang solusyon ng bleach alinsunod sa mga tagubiling nasa label, o sa ratio na 5 milliliter (mL) ng bleach sa bawat 250 mL ng tubig O 20 mL ng bleach sa bawat litro ng tubig. Nakabatay ang ratio na ito sa bleach na naglalaman ng 5% sodium hypochlorite, na magbibigay ng 0.1% sodium hypochlorite solution. Sundin ang mga tagubilin para sa [tamang pangangasiwa at paggamit ng household \(chlorine\) bleach](#).
- Kung makakayanan ng mga ito ang paggamit ng mga likido sa pag-disinfect, maaaring i-disinfect ang mga high-touch na elektronikong device (hal. mga keyboard, tablet, smartboard) gamit ang 70% alcohol (hal. mga alcohol prep wipe) nang kahit isang beses sa isang araw.

Obserbahan ang iyong sarili kung may mga sintomas

- Kung palagi mong ginagawa ang mga inirerekomendang pag-iingat, obserbahan ang iyong sarili kung may mga sintomas ka pagkatapos mong lumapit sa isang taong may sakit.
- [Mag-quarantine \(mag-self isolate\)](#) sa bahay sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng iyong huling pagkalantad at makipag-ugnayan sa iyong



[lokal na awtoridad ng pampublikong kalusugan](#) kung wala kang sintomas, pero kung ikaw ay:

- nag-alaga ng taong may COVID-19 nang walang inirerekomandang personal na pamprotektang gamit
- nakatira o lumapit (hal. kinakasama) nang hindi gumagamit ng inirerekomandang personal na pamprotektang gamit
- nakatira o madalas na lumapit (sa loob ng 2 metro) sa taong may COVID-19 nang hanggang 48 oras bago lumabas ang sintomas o habang siya ay symptomatic at hindi naka-isolate
- nagkaroon ng direktang pagkalantad sa mga body fluid ng taong may COVID-19 (hal. naubuhan o nabahingan) nang walang suot na inirerekomandang personal na pamprotektang gamit

Kung magkakaroon ka ng mga sintomas, [i-isolate](#) ang iyong sarili sa lalong madaling panahon at makipag-ugnayan sa iyong [lokal na awtoridad ng pampublikong kalusugan](#) para sa higit pang tagubilin.

Magkaroon stock ng mga supply na ito

- Mga medical [mask](#) kung available, o [non-medical mask o pantakip sa mukha](#)
- Pamprotekta sa mata (face shield o goggles) na gagamitin ng caregiver
- Mga disposable na guwantes (huwag gamitin ulit) na gagamitin ng caregiver
- Mga disposable na paper towel
- Mga tissue
- Basurahang may plastik
- Thermometer



- Over the counter na gamot na nagpapababa ng lagnat (hal. ibuprofen o acetaminophen)
- Tubig mula sa gripo
- Sabon para sa kamay
- Alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol
- Sabon para sa gamit sa kusina
- Karaniwang sabong panlaba
- Mga karaniwang produktong panlinis ng bahay
- One-step na cleaner/disinfectant
- Hard surface disinfectant, o kung hindi ito available, concentrated (5%) na likidong bleach at hiwalay na lalagyan para sa pagpapalabnaw
- Mga alcohol prep wipe o naaangkop na panlinis na produkto para sa mga high-touch na elektronikong device

Magagawa nating lahat ang ating bahagi para pigilan ang pagkalat ng COVID-19.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa coronavirus:

- 1-833-784-4397
Toll free: [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- canada.ca/coronavirus