

# Payo kapag mayroon kang kasama sa bahay na may COVID-19



## Pananatili sa bahay kapag may sakit

Manatili sa bahay at limitahan ang pakikisalamuha mo sa iba kapag may sakit ka o nakakaranas ng anumang sintomas na gaya ng sa COVID-19, kahit na hindi ito malala. Makakatulong ito na maiwasang mahawa ang iba sa iyong komunidad

Mahalagang patuloy mong sundin ang payo ng iyong lokal na awtoridad sa kalusugan ng publiko tungkol sa pag-a-isolate. Kasama rito ang inirerekomendang habang panahon at mga hakbang para sa kalusugan ng publiko na dapat mong patuloy na isagawa sa mga araw pagkatapos ng pag-isolate. Halimbawa:

- › pananatili sa bahay kung nakakaranas ka pa rin ng mga sintomas
- › pagsusuot ng respirator (gaya ng N95 o KN95) o mask na maayos ang lapat sa mga pampublikong indoor setting
- › pag-iwas sa mga group living setting o sa lugar kung saan may nakatirang mga taong may panganib ng pagkakaroon ng mas malubhang sakit o resulta.

## Pagpapaliit ng panganib ng pagkalat sa iyong sambahayan

Mga inirerekomendang hakbang para sa kalusugan ng publiko na dapat sundin Kapag may sakit ka sa bahay o habang nag-a-isolate, dapat mong:

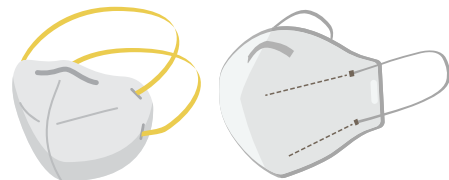
- › sundin ang mga tagubilin mula sa iyong lokal na awtoridad sa kalusugan ng publiko
- › iwasan o limitahan ang pamamalagi sa mga espasyong pinupuntahan din ng iba
- › panatilihing maayos ang bentilasyon sa iyong puwesto
- › suotin ang available na respirator o mask, na may pinakamaayos na kalidad at lapat, kapag inirerekomenda
- › lumayo hangga't maaari sa iba pang miyembro ng sambahayan

- › palaging linisin at i-disinfect ang mga ibabaw at bagay na palaging hinahawakan sa iyong bahay
- › madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig
  - gamitin ang hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alcohol kung walang sabon o tubig
- › iwasan ang paglapit sa iyong mga alagang hayop

## Magsuot ng respirator

Kapag may sakit ka sa bahay o habang nag-a-isolate, magsuot ng respirator (gaya ng N95 o KN95) na may pinakamaayos na kalidad at lapat na magagamit mo kapag:

- › kailangan mong umalis sa iyong bahay o co-living setting (halimbawa, para magpagamot)
- › ikaw ay nasa indoor na lugar kung saan mayroon ding ibang tao (gaya ng hallway o kusina)
- › hindi ka makakalayo sa ibang tao sa outdoor na lugar na mayroon ding ibang tao (gaya ng balkonahe o bakuran)
- › ikaw ay tumatanggap ng pangangalaga (direktang pisikal na pangangalaga man o malapitang interaksyon)



**Huwag** magsuot ng respirator o mask kung nahihirapan kang huminga habang suot ito.

Dapat ding magsuot ang iyong tagapag-alaga at mga miyembro ng sambahayan ng respirator na may pinakamaayos na kalidad at lapat na magagamit nila kapag:

- › nagbibigay ng pangangalaga sa iyo
- › nasa iisang lugar kasama mo



Lalong mahalaga ito para sa mga:

- › may panganib ng pagkakaroon ng mas malubhang sakit o resulta mula sa COVID-19
- › nakatira sa siksikang lugar

Kung walang **respirator** na magagamit sa mga ganitong sitwasyon, magsuot ng **medical mask** na maayos ang lapat. Kung walang magagamit sa alinman dito, maayos na magsuot ng hindi medikal na mask na maayos ang pagkakagawa at ang lapat.

## Mga bata

Ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay **hindi** dapat magsuot ng mask. Puwedeng magsuot ng mask ang mga batang edad 2 hanggang 5 taon kung:

- › mayroon silang bantay
- › kaya nilang magsuot nito
- › alam nila kung paano nila isusuot at huhubarin ito

Dapat magsuot ng mask ang mga batang mas matanda sa 5 taong gulang sa mga parehong sitwasyon o lugar gaya ng sa mga nasa hustong gulang.

## Mga dapat iwasan

Kapag may sakit ka sa bahay o habang nag-a-isolate, dapat mong iwasan o limitahan ang:

- › mga pakikisalamuha sa personal sa mga miyembro ng sambahayan, kasama na ang pananatili sa iisang silid
- › pag-alis sa iyong bahay o co-living setting maliban kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga
- › pagpunta sa mga pampublikong lugar o pagpunta sa ibang tao nang personal
- › pakikigamit ng palikurang ginagamit din ng mga miyembro ng sambahayan, pero kung hindi iyon posible:
  - sundin ang mga hakbang para sa kalusugan ng publiko kapag nasa lugar na mayroong ibang tao, gaya ng:
    - › pagsusuot ng respirator o mask na maayos ang lapat
    - › pagbubukas ng bintana
    - › pagpapanatiling malinis ng mga kamay
    - › paglilinis at pag-disinfect sa mga ibabaw at bagay
  - pagbababa ng takip ng inidoro bago mag-flush para limitahan ang pagkalat
- › pagtulog sa kuwarto kung saan natutulog din ng mga miyembro ng sambahayan, pero kung hindi iyon posible:
  - tiyaking maayos ang bentilasyon ng lugar
  - hangga't maaari ay magkaroon ng pisikal na distansya (halimbawa, matulog sa magkakahiwalay na higaan kung saan magkakalayo ang ulo)

- › pakikigamit ng mga personal na gamit (halimbawa, mga mask, kubyertos, pagkain at inumin, electronic device)
- › pagdikit sa sinumang may malaking panganib ng pagkakaroon ng mas malubhang sakit o resulta (base sa kanilang edad o hindi gumagaling na medikal na kondisyon)

## Pagbibigay ng pangangalaga

Hangga't maaari, isang tao lang dapat ang magbigay ng pangangalaga sa may-sakit o nag-a-isolate. Makakatulong ito na paliitin ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 sa iba pang nasa sambahayan. Kung posible, dapat hindi nanganganib ang tagapag-alaga na magkaroon ng mas malubhang sakit o resulta mula sa COVID-19.

Kung may inaalagaan ka, protektahan ang sarili mo sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang na pang-iwas sa sakit kapag direkta kang nadidikit o may malapitang interaksyon sa iba, gaya ng:

- › paglimita sa oras na namamalagi ka sa mga espasyong pinupuntahan din ng iba
- › pagsusuot ng available na respirator o mask na may pinakamaayos na kalidad at lapat
- › pagsusuot ng proteksyon sa mata gaya ng mga face shield, safety glasses o safety goggles (ang paggamit ng proteksyon sa mata ay **hindi** dapat ipamalit sa paggamit ng respirator o mask)
  - sa pamamagitan nito, hindi mapupunta sa mga mata mo ang mga talsik o wisik ng mga likidong mula sa katawan, gaya ng mga respiratory droplet
- › pagpapanatiling maayos ang bentilasyon ng lugar kung saan ka nagbibigay ng pangangalaga
- › madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo:
  - bago at lalo na pagkatapos magbigay ng pangangalaga
  - bago at pagkatapos magsuot at maghubad ng mga respirator o mask at proteksyon sa mata

Kapag magsusuot ng proteksyon sa mata, isuot ito sa ibabaw ng salamin sa mata at isuot ito pagkatapos mong magsuot ng respirator o mask.

Para alisin ang proteksyon sa mata:

1. hugasan ang iyong mga kamay
2. alisin ang proteksyon sa mata sa pamamagitan ng paghawak sa:
  - hawakan ng salamin o goggles o
  - gilid o likod ng face shield

Kontaminado na ang harapan ng iyong mga pamproteksyong gamit, kaya huwag hawakan ang mga ito.

Para itapon ang proteksyon sa mata:

1. kung disposable: ilagay sa lalagyan ng basurang may dobleng plastik
2. kung nagagamit ulit: linisin ito gamit ang sabon at tubig at pagkatapos ay i-disinfect ito gamit ang mga inaprubahang hard-surface disinfectant
  - kung wala nito, gumamit ng bleach na hinaluan ng tubig
3. hugasan ang iyong mga kamay

## Kung magkakaroon ka ng malulubhang sintomas

Ang lahat sa sambahayan, kasama ang mga tagapag-alaga na posibleng hindi bahagi ng sambahayan, ay dapat umantabay sa mga bago o lumalalang sintomas.

Tumawag sa **911** o sa iyong lokal na numerong pang-emergency kung magkakaroon ka o ang iba ng malulubhang sintomas, gaya ng:

- › hirap sa paghinga o malubhang pangangapos ng hininga
- › hindi nawawalang paninikip o pananakit ng dibdib
- › pagsisimula ng pagkalito
- › hirap na gumising o manatiling gising
- › pamumutla, nangangabo o nangangasul na balat, labi o kuko

Kung ikaw o sinuman sa iyong sambahayan ay mangangailangan ng emergency na pangangalagang medikal, abisuhan ang medical staff na mayroon o posibleng may COVID-19 ang pasyente. Sundin ang anumang direksyong ibibigay. Kasama rito kapag:

- › tumawag ka ng ambulansya
- › sumakay ka sa pampridadong sasakyan papunta sa ospital

Habang bumabiyaha sakay ng pampridadong sasakyan, sundin ang mga istriktong indibidwal na hakbang para sa kalusugan ng publiko para mabawasan ang panganib ng pagkalat ng sakit at:

- › magsuot ng respirator (kung wala nito, magsuot ng medical mask na maayos ang pagkakalapat) maliban kung nahhirapan kang huminga
  - dapat magsuot din ng respirator ang lahat ng iba pang pasahero
- › panatilihin kaunti ang pasahero sa sasakyan
- › panatilihin mayroong pisikal na distansya sa pagitan ng driver at taong may sakit
- › buksan ang lahat ng bintana ng sasakyan para dagdagan ang bentilasyon kung posible at ligtas na gawin iyon

**Hindi** dapat gumamit ng pampublikong transportasyon para kumuha ng medikal na pangangalaga. Kung wala nang ibang opsyong available, magsuot ng respirator (gaya ng N95 o KN95) na may pinakamaayos na kalidad at lapat na magagamit.

## Mga supply

Ang mga supply na kailangan kapag may sakit ka o sinuman sa iyong sambahayan ay kinabibilangan ng:

- › thermometer
- › respirator (gaya ng N95 o KN95) na may pinakamaayos na kalidad at lapat na magagamit mo
- › proteksyon sa mata, gaya ng face shield, safety glasses o goggles
- › hindi hinahawakang lagayan ng basura na may dobleng plastik sa loob, gaya ng basurahan

Kasama sa mga inirerekomendang produktong pang-hygiene ang:

- › mga tissue at disposable na paper towel
- › hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alcohol
- › sabong panghugas ng plato, sabon sa kamay at karaniwang sabong panlaba
- › mga produktong panlinis ng bahay
- › hard surface disinfectant na may drug identification number (DIN)
  - kung wala nito, gumamit ng bleach na hinaluan ng tubig
- › mga alcohol prep wipe o produktong panlinis na ginawa para sa electronics

Basahin at sundin ang mga tagubilin ng manufacturer para sa ligtas na paggamit ng mga produktong panlinis at pang-disinfect.

Magtabi ng stock ng mga supply sa iyong bahay para kung sakaling kailanganin mo o ng sinuman sa iyong sambahayan na manatili sa bahay nang may sakit o mag-isolate. Humingi ng tulong sa kapamilya, mga kaibigan o kapitbahay kung hindi mo kayang makakuha ng mga supply na ito. Kapag humihingi ng tulong, gawin ito sa ligtas na paraan sa pamamagitan ng pag-iwas sa paglapit, gaya ng pagkuha nito sa harap ng bahay. Puwede ka ring makipag-ugnayan sa iyong lokal na awtoridad sa kalusugan ng publiko o organisasyon sa komunidad para sa payo, suporta at mga resource.

Kapag posible, manatili sa lugar na may access sa dumadaloy na tubig. Magbibigay-daun ito sa mas madaling paghuhugas ng kamay, paglilinis at pag-disinfect, at paglalaba.

