



COVID-19: Paglilinis at pag-disinfect sa bahay

COVID-19 sa mga surface at bagay

Ang mga high-touch na surface at bagay ay madalas hawakan ng mga tao, at mas malamang na mahahawahan ng virus na COVID-19.

Maaaring kumalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak sa mga nahawahang surface at bagay, at pagkatapos sa iyong bibig, ilong, o mga mata nang hindi nahuhugasan ang mga kamay.

Hindi tiyak kung gaano kalaki ang kontribusyon ng mga nahawahang surface o bagay sa pagkalat ng COVID-19. Ipinapakita ng mga pag-aaral na maaaring manatili ang virus sa mga surface at bagay mula sa ilang oras hanggang sa ilang araw. Maaaring manatiling aktibo nang mas matagal ang virus:

- sa mga temperaturang mas mababa sa 20° C
- sa mga antas ng relative humidity na mas mababa sa 40% at mas mataas sa 60%
- sa makikinis na surface tulad ng plastic at bakal kumpara sa mga buhaghag na surface tulad ng kahoy at cardboard

Ang paglilinis at pag-disinfect sa mga surface at bagay na madalas hawakan ay makakapag-alis at makakapagbuwag sa virus.

Tumutulong itong mapaliit ang panganib ng pagkalat ng COVID-19.



Mga inirerekomendang kagawian sa paglilinis at pag-disinfect

Pinakamainam kung palagi mong lilinisin muna ang mga surface at bagay gamit ang sabon o detergent, at pagkatapos ay i-disinfect ang mga ito.

Ang paglilinis gamit ang sabon (o detergent) at tubig ay hindi pumapatay sa germs. Gayunpaman, binabawasan nito ang dami ng germs sa pamamagitan ng pisikal na pag-aalis sa mga ito.

Ang mga disinfectant ay pumapatay sa germs at makakapagbuwag sa mga virus kapag ginamit ang mga ito ayon sa mga tagubilin ng label ng produkto ng mga ito.

Tingnan ang label para sa isang drug identification number (DIN) na kinukumpirmang inaprubahan ng Health Canada na ibenta ang produkto sa Canada. Bumuo kami ng listahan ng mga hard-surface na disinfectant na may ebidensya para sa paggamit laban sa COVID-19. Kung walang inaprubahang disinfectant, gumamit ng pinalabnaw na bleach solution.

Basahin at sundin ang mga tagubilin ng manufacturer para sa ligtas na paggamit ng mga produkto sa paglilinis at disinfectant. Depende sa produkto, maaaring kailanganin mong:

- magsuot ng pamprotektang kagamitan tulad ng guwantes, salaming pangkaligtasan, o goggles
- gamitin ito sa lugar na maayos ang bentilasyon
- bigyan ng sapat na oras ng contact ang disinfectant upang buwagin ang virus
- itabi at itapon nang wasto ang produkto



Ilagay ang mga disposable na kagamitan sa paglilinis, tulad ng mga ulo ng mop at basahan, sa isang basurahang may plastic bago itapon ang mga ito. Hugasan ang mga kagamitan sa paglilinis na magagamit ulit gamit ang sabon o detergent at mainit na tubig (60° C hanggang 90° C).

Kung gumagamit ka ng guwantes, hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo pagkatapos mong alisin ang mga ito. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol.

Paglilinis at pag-disinfect sa iyong bahay

Regular na linisin at i-disinfect ang mga surface at bagay na madalas hawakan sa iyong bahay. Napakahalaga nito lalo na kung kitang-kitang marumi ang mga ito o kung mayroong may sakit sa bahay.

Maaaring kabilang sa mga surface at bagay na madalas hawakan sa iyong bahay ang:

- mga laruan
- mg inidoro
- mga switch ng ilaw
- mga hamper ng labahin
- mga mesa at countertop
- mga telepono, remote ng telebisyon, at electronics
- mga hawakan ng pinto, knob ng pinto, refrigerator, dishwasher, cabinet, at gripo



Kapag ang isang tao ay mayroon o maaaring may COVID-19 sa iyong bahay

Linisin at i-disinfect nang mas madalas ang mga surface at object na madalas hawakan sa iyong bahay upang mapaliit ang panganib ng pagkakahawa. Napakahalaga nito kung may tao sa bahay na may panganib na magkaroon ng mas malubhang sakit o mga kahihinatnan mula sa COVID-19.

Regular na linisin at i-disinfect ang mga espasyo na ginamit ng taong mayroon o maaaring may COVID-19, tulad ng mga tulugan at banyo. Habang naglilinis at nagdi-disinfect, magsuot ng respirator o mask na may pinakamagandang kalidad at pinakamaayos na sukat na makukuha mo.

Maaari mong labhan ang mga nahawahan at maruruming labahin, kabilang ang mga mask na magagamit ulit, kasama ang iba pang labahin. Kapag naglalaba, dapat mong:

- ilagay nang direkta ang labahin sa washing machine, o sa isang lagayang may lining kung hindi ito lalabhan kaagad
- labhan ang labahin gamit ang mainit na cycle (60° C hanggang 90° C) gamit ang sabong panglaba o detergent
 - kung walang washing machine, labhan nang maigi gamit ang kamay gamit ang sabon at mainit na tubig
- patuyuin nang mabuti ang labahin

Hugasan ang iyong mga kamay sa sandaling matapos ka sa paghawak ng nahawahang labahin.