



## Mga Tip para sa Pananatili sa Mga Pasilidad ng Panunuluyan sa Panahon ng COVID-19

Setyembre 16, 2020

Ang sumusunod na sheet ng Tip ay binuo ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco para sa paggamit ng Mga Bisita na nananatili sa Mga Pasilidad ng Panunuluyan, at ipo-post sa <http://www.sfdcp.org/covid19>. Maaaring magbago ang sheet ng Mga Tip na ito kapag nabago ang impormasyon.

**Mangyaring tandaan:** Pinapataas ng pagbibiyaha ang panganib na makakuha at magkalat ng COVID-19. Ang pananatili sa bahay ay ang pinakamabuting paraan para protektahan ang inyong sarili at ang ibang tao mula sa COVID-19. Maaari kayong makakuha ng COVID-19 habang bumibiyaha kayo. Maaaring mabuti ang inyong pakiramdam at wala kayong sintomas, ngunit posible pa ring maikalat ninyo ang COVID-19 sa ibang tao. Maaaring maikalat ninyo at ng inyong mga kasama sa biyahe (kasama ang mga bata) ang COVID-19 sa ibang tao, kabilang na ang inyong mga kapamilya, kaibigan, at komunidad sa loob ng 14 araw pagkatapos ninyong malantad sa virus.

Huwag bumiyaha kung kayo ay may sakit o kung nakipag-ugnayan kayo sa sinumang may COVID-19 sa nakaraang 14 na araw. Huwag bumiyaha kasama ng sinumang may sakit.

### Impormasyon sa COVID-19.

#### Paano Kumakalat ang COVID-19?

Ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay kumakalat mula sa isang tao patungo sa isang tao, karaniwan sa pamamagitan ng mga droplet mula sa baga na lumalabas kapag umuubo, bumabahing, o nagsasalita ang isang taong may impeksiyon. Ang mga droplet na ito ay maaaring mapunta sa mga bibig o ilong ng mga taong nasa malapit o posibleng malanghap papunta sa mga baga. Mas malamang na kumalat ito kapag malapit ang mga tao sa isa't isa (mas malapit sa humigit-kumulang 6 na talampakan).

Kapag mas malapit ang tao sa iba at kapag mas matagal ang pakikipag-ugnayan, mas mataas ang panganib ng pagkalat ng COVID-19. Dagdag dito, maaaring mahawa ng COVID-19 ang mga tao sa pamamagitan ng paghawak sa isang surface o bagay na may virus at pagkatapos ay paghawak sa kanilang bibig, ilong, o posibleng kanilang mata.

#### Pag-iwas sa COVID-19

- **Hugasan nang madalas ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.** Kung walang tubig at sabon, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alkohol.
- **Magpanatili ng Pagdistansya sa Isa't Isa at Iwasan ang Malapit na Pakikipag-ugnayan.** Sa hangganan ng makakaya, magpanatili ng 6 na talampakang distansya sa pagitan ninyo at ng ibang taong hindi nakatira sa inyong sambahayan.
- **Magsuot ng Takip sa Mukha.** Takpan ang inyong bibig at ilong ng mask kapag nasa publiko at kapag nasa paligid ng ibang taong hindi nakatira sa inyong sambahayan.
- Regular na **linisin at i-disinfect** ang mga gamit o patungan na madalas hinahawakan.
- **Obserbahan ang Inyong Kalusugan Araw-araw.** Maging alerto para sa mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas. Makiipag-ugnayan sa inyong doktor o



[magpasuri](#) kapag nagkaroon kayo ng sintomas.

- Napakahalaga ng mga bakuna para sa trangkaso sa laban sa COVID-19 sa pamamagitan ng (1) pananatiling malusog ang mga nagtatrabaho sa komunidad at 2) pagbawas sa trabaho ng ating mga sistema ng pangangalagang pangkalusugan at pagsusuri na tumutugon sa COVID-19. Lubos na hinihikayat ang mga higit sa 6 na taong gulang na kumuha ng bakuna para sa trangkaso.

## Gabay para sa Lahat ng Bisita sa Mga Pasilidad ng Panunuluyan

### Bago ang Inyong Pananatili

- Suriin ang mga mekanismo ng inyong Pasilidad ng Panunuluyan para sa malayuang pag-check in, mobile na susi ng kuwarto, at mga walang contact na opsyon sa pagbabayad na makakabawas sa inyong pakikipag-ugnayan sa iba.
- Tiyaking dala ninyo ang lahat ng inyong mga kailangan, tulad ng mga gamot, tisyu, wipe na pang-disimpekta, atbp.
- Isaalang-alang na magdala ng inyong sariling gamit, kahit na hindi talaga kinakailangan, tulad ng mga bolpen, papel, inumin, atbp.
- Suriin ang anumang patakaran sa COVID-19 na maaaring mayroon ang Pasilidad ng Panunuluyan. Maaaring binago ng pasilidad ang pagiging available ng mga serbisyo ng housekeeping at maaaring tinanggal nito ang mga madalas hawakang gamit tulad ng mga TV remote sa inyong kuwarto. Maraming amenity tulad ng mga kainan sa loob, languyan sa loob, o self-serve na kape, na hindi magiging available.

### Sa Panahon ng Inyong Pananatili

- Sundin ang lahat ng karatula. Maaaring may mga marka ang Pasilidad ng Panunuluyan sa mga sahig para tulungan kayong magpanatili ng pagdistansya sa isa't isa, ang ilang mga pasilyo ay maaaring may mga marka para sa pagdaan sa isang direksyon lamang, at magkakaroon ang mga elevator ng limitasyon sa dami ng nakasakay.
- Hindi pinapahintulutan ang mga bisita. Dahil tumataas ang panganib na makakuha ng impeksiyon kapag nasa iisang espasyo ang mga miyembro ng iba't ibang sambahayan, lubos kayong hinihikayat na manatili sa inyong kuwarto o akomodasyon kasama lamang ang mga miyembro ng inyong sambahayan. Dahil din doon, hindi dapat ninyong gamitin ang inyong akomodasyon para makipag-ugnayan sa mga bisitang hindi kasama sa sambahayan ng inyong grupo.
- Isaalang-alang na gamitin ang hagdanan. Kung hindi, hintaying gamitin ang elevator kapag makakasakay na kayo nang mag-isa o kasama lamang ng mga tao mula sa inyong sambahayan.
- Iwasan ang paggamit ng mga lugar kung saan maaaring magkaroon ng malapit na pakikipag-ugnayan sa mga tao hangga't maaari, tulad ng mga patyo sa labas, languyan sa labas, hot tub sa labas, at mga salon.
- Humiling ng walang contact na pagpapadala para sa anumang order ng room service. Kung humiling kayo na magpadala ng gamit sa inyong kuwarto, hilinging iwan ang mga ito sa labas ng pintuan para maiwasan ang pagkalantad sa ibang taong hindi kasama sa inyong sambahayan.
- Iwasan ang paghawak sa mga gamit habang nananatili sa inyong kuwarto, lalo na sa mga lugar na maaaring mahirap linisan tulad ng loob ng refrigerator, mga muwebles na may tapiserya, atbp.



- Kung nanunuluyan kasama ng mga bata, tiyaking mananatiling malapit sa inyo ang mga bata at iiwasan nila ang paghawak sa ibang tao o gamit na hindi kanila. Ang mga batang higit sa 5 taong gulang ay kinakailangang magsuot ng mga pantakip sa mukha sa San Francisco.
- Araw-araw na Serbisyo ng Housekeeping/Paglilinis: Dapat isaalang-alang ng lahat ng Bisita ang mas mataas na panganib ng pagkalat ng virus kapag humihinga at humahawak ng mga gamit ang mga tauhan ng paglilinis at Mga Bisita sa iisang kuwarto— kahit na hindi magkasabay na nasa kuwarto ang mga tauhan ng paglilinis at Mga Bisita.
  - Marami at karamihan ng mga indibidwal na positibo sa COVID-19 ay hindi nagpapakita ng sintomas, kaya dapat tratuhin ng mga tauhan ng housekeeping ang bawat kuwarto na parang positibo sa COVID-19 ang Bisita. Napapataas ng paghiling ng araw-araw na paglilinis ang panganib ng pagkalat ng sakit sa komunidad dahil pumapasok ang mga tauhan ng paglilinis sa iba't ibang lugar kung saan nananatili ang mga indibidwal na posibleng may COVID-19.
  - Kung humiling kayo ng Araw-araw na paglilinis ng kuwarto, para mabawasan ang panganib ng pagkalat ng sakit para sa inyo at sa tauhan ng housekeeping, hindi magsisimulang maglinis ang tauhan ng housekeeping hanggang lumabas kayo sa kuwarto, at hindi kayo makakabalik sa inyong kuwarto hanggang sa matapos ng tauhan ng housekeeping ang inyong hiniling na Araw-araw na paglilinis ng kuwarto. Maaaring mas magtagal ang serbisyo ng paglilinis dahil kailangang magsagawa ang mga tauhan ng mga pag-iingat laban sa pagkalat ng COVID-19, sa pamamagitan ng mas mahigpit na kaligtasan at paglilinis.

### **Pagkatapos ng Inyong Pananatili**

- Ilagay sa basurahan ang anumang iiwanan ninyo. Kabilang dito ang pagtanggap at pagtapon ng anumang pagkaing maaaring naiwan sa refrigerator, freezer, at pantry.
- Buksan ang bintana sa pinakamatagal na panahong makakaya para pabutihin ang bentilasyon sa kuwarto bago pumasok ang tauhan ng paglilinis sa kuwarto, maliban na lamang kung hindi maaari dahil sa panahon o para sa kaligtasan. Kung maaari, tiyaking naka-on ang aircon/heater para lumabas ang lumang hangin mula sa kuwarto at pumasok ang sariwang hangin mula sa labas.
- Humiling ng malayuang pag-check out kung saan hindi ninyo kakailanganing makipag-ugnayan sa iba.

### **Mga Karagdagang Pagsasaalang-alang para sa Mga Bisita kung kayo ay**

### **Nagbubukod o Naka-Quarantine sa Isang Pasilidad ng Panunuluyan**

Dagdag pa sa gabay para sa lahat ng bisita na nakasaad sa itaas, ang sinumang nagbubukod o naka-quarantine sa isang Pasilidad ng Panunuluyan dahil sila ay may mga sintomas ng COVID-19, natukoy na positibo, o nagkaroon ng Malapit na Pakikisalamuha sa sinumang positibo sa sakit (ibig sabihin, kung sumagot kayo ng "oo" sa isa sa mga tanong sa pagsusuri), dapat kayong magsagawa ng mga karagdagang hakbang para gawing mas ligtas ang inyong pananatili.

### **Bago at Sa Panahon ng Inyong Pananatili**

- Magplano kung paano ninyo malilibang ang inyong sarili at mararamdamang sinusuportahan kayo habang malayo sa mga tao hanggang sa matapos ang inyong panahon ng pagbubukod/quarantine.



- Tiyaking dala ninyo ang lahat ng inyong mga kailangan, tulad ng mga gamot, tisyu, wipe na pang-disimpekta, atbp. para hindi ninyo kailanganing lumabas sa kuwarto sa panahon ng inyong pagbubukod/quarantine.
- **Hindi Pinapahintulutan ang Serbisyo ng Araw-araw na Paglilinis.** Hindi kayo dapat humiling ng pagpapalinis ng kuwarto maliban na lamang kung may emergency, para maiwasan ang pagkalantad ng mga tauhan ng paglilinis sa posibleng impeksiyon.
- Sumangguni sa detalyadong impormasyon sa Screening Handout for Guests at Lodging Facilities (Handout tungkol sa Pagsusuri sa Mga Bisita sa Mga Pasilidad ng Panunuluyan) na ibinigay sa inyo ng pasilidad ng panunuluyan. Makakahanap din ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano ligtas na magbubukod at quarantine.

### Mga Mapagkukunan ng Karagdagang Impormasyon

Kapaki-pakinabang na mapagkukunan tungkol sa COVID-19 mula sa San Francisco:

- [Gabay sa COVID-19 ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco \(San Francisco Department of Public Health, SFDPH\): www.sfgdp.org/covid19](http://www.sfgdp.org/covid19)
- [Impormasyon sa COVID-19 ng Lungsod at County ng San Francisco: sf.gov/covid](http://sf.gov/covid)

Gusto kayong pasalamatan ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco para sa tulong ninyo sa pagpapanatiling ligtas ang inyong sarili, pamilya, at komunidad sa gitna ng krisis na dulot ng COVID-19.