



Sheet ng Mga Tip para sa Pagpapatakbo Indoors: Mga Personal na Serbisyo

NA-UPDATE noong Setyembre 16, 2020

Ang sumusunod na Sheet ng Mga Tip ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) batay sa mga rekomendasyon at gabay mula sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ng US, Estado ng California, at mga grupo sa paglilisensya at industriya ng Mga Provider ng Personal na Serbisyo. Naka-post ang gabay na ito sa www.sfdcdp.org/covid19.

AUDIENCE: Mga indoor na provider ng personal na serbisyo, kasama ang mga hair salon, barbershop, nail salon, body art practitioner, serbisyo sa electrology, massage (sa isang lugar na hindi para sa pangangalagang pangkalusugan), tanning salon, esthetician, pangangalaga sa balat, at serbisyo sa cosmetology.

Puwedeng ibigay ang lahat ng indoor na personal na serbisyo **maliban** sa mga serbisyo kung saan kailangan ng kliyenteng mag-alis ng takip sa mukha.

BACKGROUND: Noong Setyembre 14, 2020, inilabas ng Opisyal sa Kalusugan ang Direktiba Blg. 2020-30 na nagpapahintulot at nagbibigay ng gabay para sa Mga Personal na Serbisyo, kung saan sinusugan ang [Appendix C-1 Mga Karagdagang Negosyong Pinapahintulutang Magpatakbo](#). Ibinubuod ng dokumentong ito ang mga pangunahing item na nangangailangan ng pagkilos mula sa nasabing Direktiba.

Planuhin at Ihanda ang iyong espasyo

Suriin ang Sheet ng Mga Tip para sa Mga Mas Ligtas na Pakikipag-ugnayan sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19 sa www.sfdcdp.org/safersocial

Kapasidad

- Kalkulahin ang iyong mga limitasyon sa kapasidad gamit ang [Pag-unawa sa epekto ng pagdistansya sa isa't isa sa occupancy](#) ng Ahensya ng Pederal para sa Pamamahala ng Emergency (Federal Emergency Management Agency, FEMA). Humigit-kumulang 1 tao ito bawat 113 -150 square feet para mapanatili ang pagdistansya sa isa't isa.
- Baguhin ang layout para mabigyang-daan ang tamang pagdistansya sa isa't isa. Hindi dapat bababa sa anim na talampakan ang pagitan ng mga workstation.

Mga System ng Gusali

Bentilasyon

Para sa higit pang impormasyon at karagdagang resource tungkol sa bentilasyon ng gusali, pakitingnan ang gabay sa www.sfdcdp.org/COVID-ventilation

- Kung may mechanical na HVAC system ang iyong gusali o espasyo:
 - Tiyaking sinusuri at gumagana nang maayos ang HVAC system.
 - Suriin ang mga posibilidad ng pag-upgrade sa mga filter sa hangin sa pinakamabisa na posible.
 - Damihan ang porsiyento ng hangin mula sa labas sa pamamagitan ng HVAC system, pag-adjust o pag-override sa mga damper para sa muling pagpapaikot ("economizer").
 - I-disable ang mga kontrol sa bentilasyon na nakabatay sa demand, na nagbabawas ng supply ng hangin batay sa temperatura o dami ng tao



- Pag-isipang patakbuhan ang sistema ng bentilasyon ng gusali kahit walang tao para masulit ang bentilasyon. Bilang minimum, i-reset ang sistema ng bentilasyon na pinapatakbo ng timer para magsimulang tumakbo ang mga iyon 1-2 oras bago buksan ang gusali at 2-3 oras pagkatapos isara ang gusali.
- Paramihin ang natural na bentilasyon sa pamamagitan ng pagbukas ng mga bintana at pintuan kapag pinapahintulutan ng mga kondisyon sa kapaligiran at kinakailangan ng gusali.
- Isaalang-alang ang pag-install ng mga portable na air cleaner (mga “HEPA filter”).
- Kung gumagamit ang establisimiyento ng mga nakatayong bentilador o bentilador na nakakabit sa pader, isaayos ang direksyon ng mga bentilador para mabawasan ang pag-hip ng hangin mula sa espasyo ng isang indibidwal papunta sa ibang tao.

Plumbing

Kung nabakante ang iyong negosyo o lugar ng trabaho sa panahon ng ordinansang Manatili sa Bahay, tingnan kung gumagana nang maayos ang iyong plumbing at alisin ang naipong tubig sa mga tubo.

[Tingnan ang gabay ng PUC dito.](#)

Mga supply

- Magbigay ng mga aprubadong disinfectant para sa mga paggamit laban sa COVID-19. Nakalista ang mga naaprubahang produkto [sa website ng Ahensya para sa Proteksyon ng Kapaligiran.](#)
- Maglaan ng mga istasyon para sa paghuhugas/pag-sanitize ng mga kamay para sa mga tauhan at kliyente.
- Maglaan ng walang butas na upuan o plastic basket o paper bag para sa mga damit o gamit ng mga kliyente.
- Magbigay ng wastong Personal na Pamproteksyong Kagamitan (Personal Protective Equipment, PPE) para sa lahat ng tauhan. Posibleng kailanganin ng proteksyon sa mata at/o guwantes kapag nagsasagawa ng mga partikular na serbisyo. Tingnan ang gabay ng Cal/OSHA sa [Mga Pinalawak na Serbisyo sa Personal na Pangangalaga.](#)
- Dapat magsuot ang mga tauhan at kliyente ng takip sa mukha sa lahat ng pagkakataon.
- Kung wala ka pang touchless na system ng pagbabayad, pag-isipang maglagay ng ganito.

Paglilinis at Pag-sanitize

- Sundin ang lahat ng kinakailangan sa pag-sanitize. Dapat i-disinfect ang lahat ng kagamitan pagkatapos ng bawat kliyente. Ito ay kinabibilangan ng, pero hindi limitado sa, mga upuan, mesa, suklay, brush, gunting, atbp. Suriin ang direktiba para sa mga partikular na ipiang-aatas sa sanitasyon para sa COVID-19.
- Dapat labhan ang lahat ng linen pagkatapos ng bawat kliyente, kahit hindi pumuwesto ang iyong kliyente sa ilalim nito.
- Ang mga tauhang nag-aasikaso ng mga nagamit nang linen ay dapat magsuot ng guwantes at sumunod sa protokol sa tamang pag-aalis ng guwantes at paghuhugas ng kamay.
- Regular na maghugas ng mga kamay, at maghugas pagkatapos ng bawat kliyente.
- Kung posible, dapat pag-isipan ng Mga Provider ng Personal na Serbisyo na magpalit ng damit pagkatapos ng bawat kliyente o magsuot ng scrubs o ng malinis, nalalabhan, o disposable na smock.



Protektahan ang Mga Tauhan at Kliyente

Isailalim ang lahat (mga tauhan at kliyente) sa mga pagsusuri habang walang sakit bago sila pumasok sa gusali. Ang [mga tagubilin sa pagsusuri ng mga kliyente](http://www.sfcddp.org/screeningvisitors) ay nakalakip sa Direktiba at makikita sa www.sfcddp.org/screeningvisitors. Makikita ang mga tagubilin sa pagsusuri ng mga tauhan sa www.sfcddp.org/screening-handout

- Hikayatin ang mga kliyenteng suriin ang kanilang sarili bago sila pumunta sa kanilang appointment sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong at pagsunod sa mga tagubilin sa www.sfcddp.org/screeningvisitors.
- Mahalaga ang mga bakuna para sa trangkaso sa laban sa COVID-19 dahil (1) napapanatili ng mga ito ang mga manggagawa at komunidad na malayo sa sakit at (2) nababawasan nito ang bigat na dinadala ng ating sistema ng pangangalagang pangkalusugan at pagsusuri na tumutugon sa COVID-19. **Lubos na hikayatin ang lahat ng tauhang magpabakuna para sa trangkaso.** Magpaskil ng karatulang nagsusulong ng bakuna para sa trangkaso sa mga customer, bisita, atbp.

Pag-iiskedyul

- Alinsunod sa gabay ng Estado ng California, hindi pinapayagan ang mga walk-in sa mga Hair Salon at Barbershopp, mga kliyenteng nagpa-appointment lang ang puwede nilang tanggapin. Lubos ding hinihikayat ang iba pang provider ng Mga Personal na Serbisyo na mga customer lang na nagpa-appointment ang tanggapin.
- Magpanatili ng listahan ng mga iskedyul ng iyong mga empleyado at appointment ng iyong mga kliyente sa loob ng tatlong linggo dahil makakatulong ito sa contact tracing sakaling may magpositibo sa COVID-19.
- Iiskedyul ang iyong mga kliyente sa paraang may sapat na oras sa pagitan ng mga appointment, nang sa gayon ay malinis at ma-disinfect nang husto ang mga lugar ng trabaho at kagamitan. Pag-isipang bawasan ang mga pinagseserbisyuhang kliyente bawat araw o palawigin ang mga oras na bukas para mas matagal na makapag-sanitize sa pagitan ng mga kliyente.
- Pag-isipang i-pause ang mahihigpit na patakaran sa pagkansela para mahikayat ang mga kliyenteng may sakit na manatili sa bahay. Dapat payagan ang mga kliyente na magpalit ng iskedyul dahil sa mga sintomas ng COVID-19 nang walang bayad.
- Dapat ipaalala sa mga kliyenteng huwag masyadong agahan ang pagpunta sa kanilang appointment. Posibleng kailanganin ng mga kliyenteng maghintay sa labas depende sa kapasidad ng espasyo.

Mga espesyal na pagsasaalang-alang para sa Mga Partikular na Uri ng Serbisyo

[Nagbibigay ang Cal/OSHA ng mga karagdagang kinakailangan at gabay](#) para sa mga provider ng Personal na Serbisyo, at kasama rito ang mga tip na nakalista sa ibaba.

Esthetic, Pangangalaga sa Balat, at Cosmetology

- Pag-isipang magsuot ng face shield bilang pandagdag sa mask kung nagbibigay ka ng mga serbisyo sa bandang mukha at leeg. Hindi pinapayagan ang waxing sa labi, baba, at ilong dahil kailangan ng kliyenteng mag-alis ng takip sa mukha sa mga serbisyong ito.
- Dapat magsuot ng disposable na guwantes sa kabuuan ng esthetic na serbisyo, at habang nililinis



at dini-disinfect ang lahat ng kagamitan at surface pagkatapos ng bawat session ng kliyente.

- Dapat itapon kaagad ang mga applicator na pang-isahang gamit lang sa isang lalagyang may takip at plastic bag sa loob.
- Hindi pinapahintulutan sa ngayon ang mga serbisyo sa pagme-makeup kung saan kinakailangan ng kliyenteng mag-alis ng takip sa mukha.

Electrology

- Dapat magsuot ang electrologist ng disposable na guwantes.
- Pag-isipang magsuot ng face shield bilang pandagdag sa mask kung nagbibigay ka ng mga serbisyo sa bandang mukha at leeg.
- Dapat linisin at i-sterilize nang husto ang mga tweezer, roller, at needle holder cap pagkatapos ng bawat kliyente.
- Ang mga karayom na gagamitin para sa electrolysis ay dapat pang-isahang gamit lang, disposable, naka-prepackage, at sterile, at itapon sa isang lalagyang naaprubahan para sa matutulis na bagay (sharps container) pagkatapos gamitin.

Mga Massage Therapist (sa mga hindi pangangalagang pangkalusugan na setting)

- Hilingin sa kliyente na maglinis ng kamay gamit ang hand sanitizer bago ang serbisyo.
- Hindi pinapayagan ang mga facial massage kung kakailanganin dito na aalisin ng iyong kliyente ang kanyang takip sa mukha.
- Ang mga harang gaya ng washable na sapin at punda ay hindi pamalit sa mga protokol sa paglilinis at pag-disinfect. Ang mga mesa at upuan para sa pagmamasaha ay dapat i-disinfect nang wasto pagkatapos ng bawat kliyente.
- Ang mga hand treatment ay dapat ibigay bilang huling bahagi ng masahe at dapat hugasan ang mga kamay kaagad pagkatapos ng masahe.
- Posibleng makapagsagawa ka ng mga outcall kung mayroon kang [Outcall Massage Permit](#) (Permit para sa Outcall Massage).

Mga Nail Service

- Hilingin sa kliyente na maglinis ng kamay gamit ang hand sanitizer bago ang serbisyo.
- Dapat i-disinfect ang mga portable na tub/bowl gamit ang isang nakarehistro sa Ahensya sa Pagprotekta sa Kapaligiran (Environmental Protection Agency, EPA) na likidong disinfectant na naka-label bilang bactericide, fungicide, at virucide. Dapat itapon nang wasto ang lahat ng tubig sa loob. Huwag gamitin ang daluyan tubig-ulan para pagtapunan ng anumang nagamit na tubig o iba pang basura.
- Gumamit ng mga disposable na tool hangga't maaari. Dapat itapon ang lahat ng disposable na gamit sa isang may plastic at may takip na basurahan.
- Huwag payagan ang mga kliyenteng kumuha ng maraming serbisyo nang sabay-sabay, gaya ng manicure at pedicure.



- Dapat magsuot ang lahat ng provider ng takip sa mukha o respirator kapag kinakailangan. Tingnan ang gabay ng Cal/OSHA sa [Mga Pinalawak na Serbisyo sa Personal na Pangangalaga](#).
- Ang lahat ng nail provider ay dapat magsuot ng mga disposable na guwantes sa oras ng serbisyo at habang nililinis at dini-disinfect ang lahat ng kagamitan at surface pagkatapos ng bawat kliyente.

Mga Madalas Itanong

Ligtas ba para sa akin na magpamasaha/magpagupit/magpa-facial/atbp?

May kaakibat na panganib ang lahat ng aktibidad kung saan kailangan mong lumapit, nang may distansyang wala pang anim na talampakan, sa mga indibidwal na hindi mo kasama sa bahay, lalo na kung indoors o matagal (mahigit 15 minuto). Puwede mong mapaliit ang posibilidad na iyon sa pamamagitan ng pagpapanatili ng maayos na personal na hygiene at pagpunta sa isang provider ng serbisyo na talagang sumusunod sa mga pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan.

- Magsuot ng takip sa mukha alinsunod sa iniaatas. Gumamit ng takip sa mukha na may mga ear-loop para hindi makaabala ang iyong mask sa iyong mga serbisyo.
- Dapat mong kanselahin/iiskedyul ulit ang isang appointment kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19 o kung nagkaroon ka ng “Close Contact” sa isang taong may COVID-19 (tingnan ang www.sfcddp.org/screeningvisitors). Pinagbabawalan ng Direktiba sa Kalusugan ang iyong Provider ng Personal na Serbisyo na maningil ng dagdag na bayad kung kailangan mong magpaikedyul ulit dahil sa mga sintomas ng COVID-19.
- Pag-isipan ang paglilimita ng tagal ng igugugol na oras sa mga appointment sa serbisyo sa personal na pangangalaga para mabawasan ang iyong pagkakalantad at ang pagkakalantad ng mga tao sa paligid mo.

Nagdadala ako ng sarili kong gamit/polish sa aking mga appointment; puwede ko ba itong gawin?

Hindi sa ngayon, at lubos na inirerekomandang bawasan ang bilang ng mga item na dinadala mo sa iyong appointment. Mahahalagang bagay lang ang dalhin (pitaka, susi, maliit na bag).

Kinakailangan ba ng mga N95 mask?

Hindi kinakailangan ng mga N95 mask para sa mga kliyente. Para sa mga tauhan, patuloy na sumunod sa mga regulasyon ng iyong industriya at gumamit ng N95 mask o respirator kung kinakailangan. Kung gumagamit ka ng N95 mask o respirator na may valve, dapat mong takpan ang valve gamit ang isang takip sa mukha.

Kinakailangan ba ang mga guwantes?

Kinakailangan sa esthetic, pangangalaga sa balat, cosmetology, at mga nail service ang pagsusuot ng mga guwantes sa buong serbisyo at habang naglilinis ng mga tool sa pag-disinfect. Kung posible, maghanda ng guwantes na hindi gawa sa latex para sa mga kliyente at tauhang may allergy sa latex. Ang pagsusuot ng guwantes ay hindi pamalit sa paghuhugas ng kamay.

Kakabukas ko lang ng aking salon para sa pagpapatakbo outdoors. Puwede bang parehong indoor at outdoor na personal na serbisyo ang gawin ko?

Oo. Isinusulong ang mga outdoor na serbisyo dahil mas ligtas ang manatili outdoors para sa mga tauhan at kliyente.

Isa akong practitioner na nag-aalok ng Reiki, Cupping, o Rolfing. Saan ako kabilang?

Ito ang tamang gabay na dapat sundin. Dapat mo ring basahin ang [Directive on Ambulatory Care](#). (Direktiba



sa Ambulatoryong Pangangalaga).

Isa akong body art practitioner, puwede ko bang patuloy na ialok ang aking kumpletong menu ng mga serbisyo?

Hindi pinapayagan ng kasalukuyang gabay ng estado ang pagpapabutas ng ilong o bibig o ang anumang serbisyo kung saan **kailangan ng kliyenteng mag-alis ng takip sa mukha.**

Nagbibigay ako ng mga serbisyo sa personal na pangangalaga sa labas ng aking tahanan, magagawa ko na ba iyon ulit? O - nagbibigay ako ng mga serbisyo sa personal na pangangalaga sa bahay ng mga kliyente, magagawa ko na ba iyon ulit?

Oo, kung nagagawa mo ito bago ang COVID-19, magagawa mong i-operate ulit ang iyong negosyo. Dapat kang sumunod sa kasalukuyang direktiba at gabay.

Makakapagsagawa ba ako ng serbisyo kung saan kailangang alisin ng kliyente ang kanyang mask?

Hindi pinapahintulutan sa ngayon ang mga facial, face waxing, beard trim, o anumang serbisyo kung saan kinakailangan ng iyong kliyente na alisin ang kanyang takip sa mukha.

Ano ang dapat naming gawin sa buhok, i-vacuum o walisin?

Inirerekomenda ang pag-vacuum gamit ang isang HEPA filter kaysa sa pagwawalis. Kung wala kang vacuum na may HEPA filter, pag-isipang magdahan-dahan sa pagwawalis, sa panahon kung kailan kaunti lang ang tao sa espasyo. Pag-isipang magwalis/mag-vacuum bilang bahagi ng mga protokol sa pag-disinfect sa pagitan ng mga kliyente. Magsuot ng takip sa mukha at magdahan-dahan sa pagwawalis para malimitahan ang paggalaw at pagkalat ng mga particle.

Isa akong May-ari ng Negosyo. Paano ko matitiyak na walang sakit ang Mga Tauhan sa panahon ng trabaho?

Pakitingnan ang gabay ng SFDPH sa [pagsusuri ng mga tauhan](https://www.sfdcp.org/screen) na naka-post sa www.sfdcp.org/screen.

Paano kung magpopositibo sa pagsusuri para sa COVID-19 ang isang provider ng serbisyo o kliyente?

Posibleng maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19. Pakibasa ang gabay ng SFDPH na Ang Dapat Gawin Kung Mayroong May COVID-19 sa Lugar ng Trabaho, na naka-post sa www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace. Makakatulong sa contact tracing ng SFDPH ang isang listahan ng Mga Tauhan at Kliyente mula sa Negosyo.

Mga Mapagkukunan

Makakakuha ka ng mga napi-print na resource sa [toolkit para sa COVID-19](#).

[Gabay ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco: www.sfdcp.org/covid19](https://www.sfdcp.org/covid19)

Gabay ng Cal/OSHA:

- [Gabay sa Mga Indoor na Personal na Serbisyo](#) at [checklist para sa Mga Personal na Serbisyo](#)
- [Checklist](#) at [Gabay sa Mga Indoor na Hair Salon at Barbershop](#)