



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

Oktubre 2, 2020

Ang sumusunod na sheet ng Tip ay binuo ng Departamento ng Pamublikong 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 na-update ang impormasyon.

Mangyaring tandaan: Pinapataas ng pagbiyahe 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 bumibiyahen 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 bumiyahen kung kayo ay may sakit o kung nakisalamuha kayo sa sinumang may COVID-19 sa nakaraang 14 na araw. Huwag bumiyahen kasama ng sinumang may sakit.

AUDIENCE: Ang gabay na ito ay para sa mga bisita at tauhan sa mga Pasilidad ng Panunuluyan sa San Francisco.

Buod ng Mga Pagbabago sa Gabay mula sa 09/14/2020 na Bersyon

- Binagong mga salita tungkol sa kung paano kumakalat ang COVID-19 para maging kapareho ng ibang dokumento.
- Karagdagang impormasyon tungkol sa mga bakuna para sa trangkaso (flu),
- In-update na mga kinakailangan para sa dining, fitness, at self-serve na inumin.

Impormasyon sa COVID-19

Paano Kumakalat ang COVID-19?

Kumakalat ang COVID-19 mula sa isang tao patungo sa isa pa at pinaniniwalaang nangyayari ito kapag:

- ang malalaking droplet mula sa pag-ubo at pagbahing ay direktang napupunta sa mukha, ilong, mga mata, at bibig ng taong malapit, na karaniwang sa loob ng 6 na talampakan (transmisyon sa droplet),
- humihinga, nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing ang isang tao, na naglalabas ng maliliit na nakakahawang particle na maaaring manatiling nakalutang sa hangin sa isang panahon at/o gumagalaw nang lampas sa 6 na talampakan sa mga daloy ng hangin sa loob (transmisyon sa aerosol), at
- hinahawakan ng isang tao ang surface na kontaminado at pagkatapos ay hinawakan ang isang mucus membrane tulad ng kaniyang ilong, mga mata o bibig (transmisyon sa kontak).

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 Pakikisalamuha.** 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. Makipag-ugnayan sa inyong doktor o [magpasuri](#) kapag nagkaroon kayo ng sintomas.

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 pakikisalamuha sa iba.
- Tiyaking dala ninyo ang lahat ng inyong mga kailangan, tulad ng mga gamot, tisyu, wipe na pang-disimpekta, atbp.
- Pag-isipang 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. Ilang mga amenity tulad ng mga languyan sa loob o self-serve na kape ay maaaring hindi maging available.
- Mahalaga ang mga bakuna para sa trangkaso sa laban kontra COVID-19 sa pamamagitan ng (1) pagpapanatiling malusog ang mga manggagawa at komunidad at (2) pagbabawas sa peligro sa ating pangangalagang pangkalusugan at sistema ng pagsusuring tumutugon sa COVID-19. Hinihikayat ang lahat na kumuha ng bakuna sa trangkaso. Mag-post ng [karatula](#) para hikayatin ang iba na magpabakuna.
- Sumasang-ayon ang mga siyentipiko na mas malaki ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 indoors kumpara sa outdoors. Mangyaring suriin ang aming gabay tungkol sa kung paano [gumawa ng mga ligtas na desisyon tungkol sa pananatili indoors.](#)

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 ng mga miyembro ng inyong sambahayan. Dahil din doon, hindi dapat ninyo gamitin ang inyong akomodasyon para makisalamuha sa mga bisitang hindi kasama sa sambahayan ng inyong grupo.
- Pag-isipang 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 pakikisalamuha sa mga tao, 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.

Fitness Center at Gym

Maaaring bukas ang mga pasilidad para sa fitness at pag-ehersisyo at mga langyan sa labas. Mayroong gabay para sa pananatiling ligtas sa mga pasilidad ng fitness. [Mga Fitness Center at Gym.](#)

Dining Room at Coffee/Tea Shop

Maaaring bukas ang mga dining rooms at mga shop ng kape/tsaa. Mangyaring suriin ang aming [gabay para sa mas ligtas na dining.](#)

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 kakailangang makisalamuha 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. Sumangguni sa detalyadong impormasyon sa [Handout ng Screening para sa Mga Bisita sa Mga Pasilidad na Panunuluyan](#) na ibinigay sa inyo ng pasilidad ng panunuluyan.

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.
- Makakahanap ng karagdagang impormasyon sa [Kung paano ligtas na magbukod at mag-quarantine](#).

Mga Resource

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.sfdcp.org/covid19](#)
- [Impormasyon sa COVID-19 ng Lungsod at County ng San Francisco: 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.