



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

**NA-UPDATE Nobyembre 3, 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 <https://www.sfdcpc.org>.

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

**BACKGROUND:** Noong Oktubre 27, 2020, inilabas ng Opisyal sa Kalusugan ang [Direktiba Blg. 2020-30b](#) na nagpapahintulot at nagbibigay ng gabay para sa Mga Personal na Serbisyo at binagong [Appendix C-1 Mga Karagdagang Negosyong Pinapahintulutang Magpatakbo](#). Ibinubod sa dokumentong ito ang mga pangunahing item na nangangailangan ng pagkilos mula sa nasabing Direktiba. Ang lahat ng provider ng personal na serbisyo ay dapat sumunod sa lahat ng pang-estado at lokal na regulasyon.

**Simula sa Oktubre 27, 2020 na bersyon ng sheet ng Tip na ito, binago ang sumusunod na pangunahing kinakailangan:**

- Nagdaragdag ng higit pang kinakailangan sa bentilasyon para matugunan ang mga alalahanin sa panahon at kalidad ng hangin.

### **Sa Mga Indoor na Aktibidad, Lumalaki ang Panganib ng COVID-19**

Sumasang-ayon ang mga siyentista na sa pangkalahatan, mas malaki ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 kapag nasa loob ng mga gusali kaysa kapag nasa labas. Isaalang-alang ang mas malaking panganib sa iyong sarili at sa iyong komunidad bago ka makibahagi sa mga indoor na aktibidad.

Ang COVID-19 ay maaaring kumalat nang mahigit 6 na talampakan sa hangin at mamuo indoors. Sa pangkalahatan, kung posible, piliin ang mga outdoor na aktibidad kaysa sa mga indoor na aktibidad, at kung may kailangan kang puntahan indoors, limitahan ang oras mo indoors kung hindi bahagi ng iyong sambahayan ang mga taong kasama mo. Umiwas sa mga kulob na espasyo kung saan siksikan ang mga tao at hindi maganda ang bentilasyon.

### **Paano Kumakalat ang COVID-19?**

Ayon sa aming kasalukuyang pagkakaunawa, kadalasang naikakalat ang COVID-19 mula sa isang tao patungo sa isa pa sa hangin sa pamamagitan ng mga droplet na may virus sa hininga ng isang taong may COVID-19. Humahalo ang mga droplet na ito sa hangin kapag nag-exhale (bumuga ng hangin) ang isang tao, kabilang kapag nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing siya. Posibleng walang anumang sintomas ang mga taong may COVID-19 at nakakapagbuga pa rin sila ng mga droplet na may virus.

- Kung minsan, tinatawag na “ballistic droplet” ang mas malalaking droplet dahil ang mga ito ay kumakalat sa mga tuwid na linya at hinihila pababa ng gravity. Mahahawahan ang mga taong



nasa malapit, na karaniwang sa loob ng 6 na talampakan, kapag nalanghap nila ang mga droplet na ito o kapag napunta ang mga droplet sa kanilang mata, ilong, o bibig.

- Maaaring lumutang sa hangin ang mas maliliit na droplet o particle na may nakakahawang virus sa loob ng isang partikular na panahon at/o maaari itong kumalat nang lampas sa 6 na talampakan sa mga indoor na daloy ng hangin, lalo na sa mga kulob na lugar na may hindi magandang bentilasyon. Nahahawahan ang mga taong nasa iisang lugar kapag nalanghap nila ang mas maliliit na droplet at particle na ito o kapag napunta ang mga droplet o particle sa kanilang mata, ilong, o bibig – kahit na mahigit 6 na talampakan ang layo nila sa isa't isa. Kung minsan, tinatawag na “aerosol” o “bioaerosol” ang mga droplet na ito.

Maaari ding kumalat ang COVID-19 kung hahawakan ng isang tao ang kanyang mata, ilong, o bibig pagkatapos humawak sa kontaminadong surface (na kilala rin bilang fomite), gayunpaman, hindi ito gaanong pangkaraniwan.

### Pangunahing paraan ng pag-iwas sa Covid-19

- **Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.** Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% ethanol o 70% isopropanol.
- **Iwasan ang Malapitang Pakikisalamuha.** Sa abot ng makakaya, magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang social distancing sa pagitan mo at ng ibang taong hindi nakatira sa iyong Sambahayan.
- **Magsuot ng Pantakip sa Mukha.** Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang Pantakip sa Mukha kapag nasa mga pampublikong lugar at kapag nakikisalamuha sa mga taong hindi nakatira sa iyong Sambahayan.
- Palaging **linisin at i-disinfect** ang mga surface na madalas hawakan.

**Obserbahan ang Iyong Kalusugan Araw-araw.** Maging alerto para sa mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas. Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga sintomas na ito, manatili sa bahay.

### Mga bakuna para sa trangkaso

Mahalaga ang mga bakuna para sa trangkaso sa laban kontra COVID-19 dahil (1) napapanatiling malusog ang mga manggagawa at komunidad at (2) nababawasan ang kinakaharap ng ating mga sistema sa pangangalagang pangkalusugan at pagsusuri na tumutugon sa COVID-19. **Lubos na hinihikayat na pakunahan para sa trangkaso ang mga 6 na buwang gulang pataas.** Alamin kung paano makakakuha nito sa [www.sfcddcp.org/flu](http://www.sfcddcp.org/flu)

### Contact Tracing

- Ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco, kasangga ng komunidad, pati na ng mga negosyo, ay tumutulong sa pagtukoy ng mga taong nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha sa lahat ng taong may COVID-19. Maaaring maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas. Ang ilang tao ay hindi nagkakaroon ng mga sintomas ngunit maaari pa ring makapagpasa ng virus. **Maaari tayong makatulong na maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng contact tracing na nakakatulong na matukoy ang mga taong posibleng nalantad dito at pagtulong sa kanila na mag-quarantine upang hindi nila aksidenteng maikalat ang sakit.** Ginagawa namin ito sa tuwing may outbreak ng mga



nakakahawang sakit tulad ng tigdang, tuberculosis, at iba pa, upang maprotektahan ang kalusugan ng komunidad.

- Tumulong na tiyakin ang kalusugan ng iyong Tauhan, mga kliyente, at ng ating komunidad. Panatilihin ang attendance/mga iskedyul ng lahat ng Tauhan sa iyong organisasyon sa loob ng hanggang tatlong linggo. Inirerekomendang magpanatili ang mga organisasyon ng listahan ng mga kliyenteng pumapayag na boluntaryong ibigay ang kanilang pangalan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan [o pahintulot upang panatilihin ang impormasyon ng kanilang credit card] para sa mga layunin ng contact tracing. Dapat na itapon ang anumang listahan pagkalipas ng tatlong linggo. Hindi na kinakailangang magbigay ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan ang mga suking customer.
- Kung may Tauhan o kliyenteng magpopositibo sa COVID-19, dapat tulungan ng organisasyon ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan sa pagtukoy sa iba pang Tauhan o kliyenteng posibleng nalantad.
- **Takpan ang iyong mukha, magpasuri nang maaga, at mag-trace!** Matuto pa sa <https://covid19.ca.gov/contact-tracing/>



## Magplano at Ihanda ang iyong lugar

Suriin ang Tip Sheet for Safer Interactions During COVID-19 Pandemic (Sheet ng Mga Tip para sa Mga Mas Ligtas na Pakikipag-ugnayan sa Panahon ng Pandemyang dulot ng COVID-19) sa [www.sfcddp.org/safersocial](http://www.sfcddp.org/safersocial)

### 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 naapubahang 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 upuan o plastic basket o paper bag na hindi sumisipsip ng basa para sa damit o mga gamit ng kliyente.
- Magbigay ng wastong Personal na Pamprotektang Kagamitan (Personal Protection Equipment, PPE) para sa lahat ng Tauhan. Posibleng mangailangan ng proteksyon sa mata at/o guwantes kapag nagsasagawa ng mga partikular na serbisyo. Tingnan ang gabay ng Cal/OSHA tungkol sa [Mga Pinalawak na Serbisyo sa Personal na Pangangalaga.](#)
- Dapat magsuot ang Tauhan ng pantakip sa mukha sa lahat ng oras.
- Ang Tauhang nagbibigay ng mga serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng mga kliyente sa kanilang pantakip sa mukha ay dapat bigyan ng proteksyon sa mata (goggles o face shield) at N95 respirator (na karaniwang tinutukoy bilang N95 mask). Tingnan ang mga resource para sa impormasyon tungkol sa pagkuha ng libreng PPE.
- Kung wala ka pang touchless na sistema 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 ipinag-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 sa maruruming linen ay dapat magsuot ng guwantes at sumunod sa protokol sa tamang pag-aalis ng guwantes at paghuhugas ng kamay.
- Hugasan nang madalas ang iyong 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.



### **Kapasidad**

- Kalkulahin ang iyong mga limitasyon sa kapasidad gamit ang [Pag-unawa sa epekto ng social distancing sa tinitirahan](#) ng FEMA. Humigit-kumulang 1 tao ito bawat 113 -150 square feet para mapanatili ang social distancing.
- Baguhin ang layout para mabigyang-daan ang tamang social distancing. Hindi dapat bababa sa anim na talampakan ang pagitan ng mga workstation sa isa't isa.

### **Ang Papel ng Bentilasyon**

Sa pamamagitan ng magandang bentilasyon, nakokontrol ang mga droplet at particle na may nakakahawang virus upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng:

- pagpapalabas ng hanging may mga droplet at particle mula sa kuwarto,
- pagpapalabnaw sa konsentrasyon ng mga droplet at particle sa pamamagitan ng pagdaragdag ng sariwa at hindi kontaminadong hangin,
- pag-filter sa hangin sa kuwarto na nag-aalis ng mga droplet at particle sa hangin.

#### **Gumawa ng Mga Kinakailangang Pagpapahusay sa Bentilasyon, Kung Posible, Kabilang ang**

- Mga HVAC system (kung mayroon)
    - Tiyaking sinusuri at gumagana nang maayos ang mga HVAC system.
    - Suriin ang mga posibilidad ng pag-upgrade sa mga pinakamabisang filter sa hangin.
    - Pataasin ang porsiyento ng hanging nagmumula sa labas sa pamamagitan ng HVAC system, pagsasaayos, o pag-override sa mga damper para sa muling pagpapaikot ng hangin ("economizer").
    - I-disable ang "mga kontrol ng demand" sa mga sistema ng bentilasyon para tuluy-tuloy na gumana ang mga bentilador, anuman ang mga pangangailangan sa heating o cooling.
    - Pag-isipang patakbuhan ang sistema ng bentilasyon ng gusali kahit walang tao upang 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.
  - Dagdagan ang natural na bentilasyon sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan kapag posible batay sa mga kondisyon sa kapaligiran at kinakailangan ng gusali.
  - Isaalang-alang ang pag-install ng mga portable na air cleaner (mga "HEPA filter").
- Suriin ang Ventilation Guidance (Gabay sa Bentilasyon) ng Kagawaran ng Kalusugan ng Publiko sa San Francisco (SFDPH) ( <https://www.sfdcph.org/COVID-ventilation> ) at magtabi ng available na anotadong kopya. Maaaring gamitin sa halip ang gabay sa bentilasyon mula sa mga kinikilalang awtoridad gaya ng Mga Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit, ASHRAE, o ang Estado ng California.



### Mga Ipinag-aatas sa Mandatoryong Karatula

Idagdag ang lahat ng karatulang nauugnay sa COVID-19 tulad ng iniaatas ng [Seksyon 4.g at 4.h ng Kautusang Manatiling Mas Ligtas sa Bahay](#). Inilalarawan ang kumpletong mga kinakailangan sa karatula sa [Direktiba 20-30b](#).

### Bagong Kinakailangan sa Karatula para sa Mga Provider na Nag-aalok ng Mga Serbisyong Nangangailangang Mag-alis ng Pantakip sa Mukha

Simula sa **Nobyembre 3, 2020**, ang Mga Provider ng Personal na Serbisyo na nag-aalok ng mga serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng customer ng kanyang Pantakip sa Mukha ay dapat ilagay ang **placard ng bentilasyon**, pati na sa lahat ng pangunahing pampublikong pasukan, na nagsasaad kung aling mga sistema ng bentilasyon ang ginagamit sa pasilidad.

**Sa lalong madaling panahon ngunit hindi lalampas sa Nobyembre 17, 2020**, maaari lang mag-alok ang Mga Indoor na Provider ng Personal na Serbisyo ng mga serbisyong nangangailangan sa kliyenteng alisin ang kanyang takip sa mukha **kung** gumagamit ang gusali ng kahit isa man lang sa mga sumusunod na sistema ng bentilasyon:

- Pinapanatiling bukas ang lahat ng available na bintana at pintong accessible sa preskong outdoor na hangin
- Mga ganap na tumatakbong HVAC system
- Mga portable na air cleaner na may naaangkop na laki sa bawat kwarto
- Wala sa itaas

Kung hindi maisasagawa ng Mga Provider ng Indoor na Personal na Serbisyo ang mga kinakailangan sa bentilasyon sa itaas dahil sa usok o iba pang kondisyon, **kailangang magsuspende ang mga provider ng serbisyo ng mga serbisyong** nangangailangan sa kliyenteng alisin ang kanyang mga takip sa mukha hanggang sa maibalik ang (mga) hakbang sa bentilasyon.

**Hindi kasama ang mga Pinto at Bintanang kinakailangang manatiling nakasara para sa mga layunin ng kaligtasan sa sunog/buhay.** Halimbawa, kailangang manatiling nakasara ang mga pinto para sa sunog. Tiyaking ang mga nakabukas na bintana **ay hindi nagdudulot ng panganib sa pagkahulog lalo na para sa mga bata.**

Gumagawa ang County ng mga template para sa karatula, kabilang ang **placard ng bentilasyon**, na available online sa <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19>. Kasama sa [Outreach Toolkit](#) ang mga napi-print na resource na kinabibilangan ng karamihan sa mga karatulang kinakailangan o inirerekomenda upang makapagbukas ng Mga Personal na Serbisyo. Available ang lahat ng karatula tungkol sa wastong hygiene, social distancing, Mga Pantakip sa Mukha, pag-screen sa kalusugan, ang mga panganib ng indoor na paghawa, pagpapasuri, at pagpapabakuna para sa trangkaso.

## Protektahan ang Mga Tauhan at Kliyente

Magsagawa ng mga wellness check para sa lahat (mga Tauhan at kliyente) bago sila pumasok sa gusali. Nakalakip sa Direktiba ang [Mga tagubilin para sa pag-screen ng mga kliyente](#). Kapareho nito ang mga tagubilin sa pag-screen para sa Tauhan, at maaari itong makita sa <https://www.sfc-dcp.org/screening-handout>



- Hikayatin ang iyong mga kliyenteng magsagawa ng pag-screen sa sarili bago sila pumunta sa kanilang appointment.

### Pag-iiskedyul

- Alinsunod sa gabay ng Estado ng California, mga kliyenteng nagpa-appointment lang ang maaaring tanggapin ng mga Hair Salon at Barbershop. Hindi pinapahintulutan ang mga walk-in sa ngayon. Lubos ding hinihikayat ang iba pang provider ng Mga Personal na Serbisyo na mga customer lang na nagpa-appointment ang tanggapin.
- Iiskedyul ang iyong mga kliyente upang magkaroon ng sapat na oras sa pagitan ng mga appointment upang malinis at ma-disinfect nang wasto 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 pagkatapos ng bawat 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 magpaikedyul ulit dahil sa mga sintomas ng COVID-19 nang walang bayad.
- Paalalahanan ang mga kliyente na huwag pumunta sa appointment nang masyadong maaga. Posibleng kailanganin ng mga kliyenteng maghintay sa labas depende sa kapasidad ng lugar.

## 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.

### Mga serbisyo sa pagpapagupit

- Kapag nagbibigay ng mga serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng kliyente sa kanyang pantakip sa mukha, **dapat** magsuot ng proteksyon sa mata ang mga provider tulad ng face shield o goggles at N95 respirator (mask) na walang valve.
- Lubos na inirerekomendang magsuot ang mga provider ng proteksyon sa mata kapag nagbibigay ng mga serbisyo sa bandang ulo at leeg at/o kung nasa loob ng tatlong talampakan ang provider mula sa kliyente sa loob ng mahigit 15 minuto.
- Hilingin sa iyong kliyente na limitahan ang pakikipag-usap habang wala siyang suot na mask. Mas ligtas ang hindi pagsasalita.
- Bigyan ang iyong kliyente ng tisyu o lampin sakaling kailangan niyang umubo o bumahing habang nakaalis ang kanyang pantakip sa mukha.

### Esthetic, Pangangalaga sa Balat, at Cosmetology

- Kapag nagbibigay ng mga serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng kliyente sa kanyang pantakip sa mukha, **dapat** magsuot ng proteksyon sa mata ang mga provider tulad ng face shield o goggles **at** N95 respirator (mask) na walang valve.
- Lubos na inirerekomendang magsuot ang mga provider ng proteksyon sa mata kapag nagbibigay ng mga serbisyo sa bandang ulo at leeg at kung nasa loob ng tatlong talampakan ang provider mula sa kliyente sa loob ng mahigit 15 minuto.





- Limitahan ang pakikipag-usap habang walang suot na mask ang iyong kliyente. Mas ligtas ang hindi pagsasalita.
- Bigyan ang iyong kliyente ng tisyu o lampin sakaling kailangan niyang umubo o bumahing habang nakaalis ang kanyang pantakip sa mukha. Ipatapon sa kliyente ang maruruming tisyu o lampin sa isang lalagyang may takip.
- 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.

### **Electrology**

- Dapat magsuot ang electrologist ng disposable na guwantes.
- Kapag nagbibigay ng mga serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng kliyente sa kanyang pantakip sa mukha, **dapat** magsuot ng proteksyon sa mata ang mga provider tulad ng face shield o goggles AT N95 mask.
- Lubos na inirerekomandang magsuot ang mga provider ng proteksyon sa mata kapag nagbibigay ng mga serbisyo sa bandang ulo at leeg at/o kung nasa loob ng tatlong talampakan ang provider mula sa kliyente sa loob ng mahigit 15 minuto.
- 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 lugar ng hindi para sa pangangalagang pangkalusugan)**

- Hilingin sa kliyente na linisin ang kanyang mga kamay gamit ang hand sanitizer o sa pamamagitan ng paghuhugas ng kanyang mga kamay gamit ang sabon at tubig bago ang serbisyo.
- Dapat magsuot ang massage therapist at kliyente ng pantakip sa mukha sa lahat ng oras.
- Hindi pinapahintulutan (alinsunod sa estado) ang mga pagmamasaheng mukha kung kakailanganin nito na alisin ng iyong kliyente ang kanyang pantakip sa mukha.
- Ang mga harang gaya ng washable na sapin at punda ay hindi pamalit sa mga protocol sa paglilinis at pag-disinfect. Ang mga mesa at upuan para sa pagmamasaheng 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 [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.
- 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 pantakip 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

### **Q. Ligtas ba para sa akin na magpamasaha/magpagupit/magpa-facial/atbp?**

**A.** May kaakibat na panganib ang lahat ng aktibidad kung saan kailangan mong lumapit sa loob ng anim na talampakan mula sa mga indibidwal na hindi mo kasama sa bahay, partikular sa mga indoor o sa loob ng isang partikular na panahon (mahigit 15 minuto). Maaari mong mabawasan ang panganib 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 pantakip sa mukha tulad ng iniaatas. Gumamit ng pantakip sa mukha na may mga ear-loop para maiwasang makaabala ang iyong mask sa iyong mga serbisyo.
- Dapat mong kanselahin/iiskedyul ulit ang isang appointment kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19. 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 oras na iginugol sa mga appointment sa serbisyo sa personal na pangangalaga upang mabawasan ang iyong pagkakalantad at ang pagkakalantad ng mga tao sa paligid mo.

### **Q. Nagdadala ako ng sarili kong gamit/polish sa aking mga appointment; maaari ko ba itong gawin?**

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

### **Q. Kailangan ba ang mga N95 mask?**

**A.** Hindi kailangan ang mga N95 mask para sa mga kliyente. Kinakailangan na ngayon ang mga N95 at proteksyon sa mata para sa Tauhang nagbibigay ng mga napapahintutulang serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng kliyente sa kanyang pantakip sa mukha. Dagdag pa rito, patuloy na sumunod sa mga regulasyon ng iyong industriya at gumamit ng N95 mask o respirator kapag kinakailangan. Kung gumagamit ka ng N95 mask o respirator na may valve, dapat mong takpan ang valve gamit ang isang pantakip sa mukha.

### **Q. Kinakailangan ba ang mga guwantes?**

**A.** 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.

**Q. Maaari ba akong magpatakbo ng indoor at outdoor na personal na serbisyo?**

**A.** Oo. Lubos na hinihikayat ang pagpapatakbo outdoors.

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

**A.** Ito ang tamang gabay na dapat sundin. Dapat mo ring basahin ang [Direktiba sa Ambulatory Pangangalaga](#).

**Q. Isa akong body art practitioner; maaari ko bang patuloy na ialok ang aking kumpletong menu ng mga serbisyo?**

**A.** Hindi pinapayagan ng kasalukuyang gabay ng estado ang pagpapabutas ng ilong o bibig o ang anumang serbisyo kung saan kailangan ng kliyenteng alisin ang kanyang pantakip sa mukha.

**Q. Nagbibigay ako ng mga serbisyo sa personal na pangangalaga sa labas ng aking tahanan; maaari ko na bang gawin ulit iyon? O - nagbibigay ako ng mga serbisyo sa personal na pangangalaga sa bahay ng mga kliyente, maaari ko na bang gawin ulit iyon?**

**A.** Oo, kung nagagawa mo ito bago ang COVID-19, maaari kang magsimulang patakbuhan ulit ang iyon ng negosyo. Dapat kang sumunod sa kasalukuyang direktiba at gabay.

**Q. Maaari ba akong magbigay ng serbisyo kung saan kailangang alisin ng kliyente ang kanyang mask?**

**A.** Oo. Pinapahintulutan nang may mga pagbabago ang mga facial, pag-wax ng mukha, pag-trim ng balbas, atbp. Dapat magsuot ang mga provider ng proteksyon sa mata at N95 mask habang ibinibigay ang mga serbisyong ito. Hindi maaaring magsagawa ang Mga Body Art at Massage Practitioner ng mga serbisyong nangangailangan ng pag-aalis ng kliyente sa kanyang mga pantakip sa mukha.

**Q. Dapat ba naming i-vacuum o walisin ang buhok?**

**A.** Inirerekomenda ang pag-vacuum gamit ang isang HEPA filter kaysa sa pagwawalis. Kung wala kang vacuum na may HEPA filter, pag-isipang maingat na magwalis sa panahon kung kailan pinakakaunti ang mga taong nasa lugar. Pag-isipang magwalis/mag-vacuum bilang bahagi ng mga protokol sa pag-disinfect sa pagitan ng mga kliyente. Magsuot ng pantakip sa mukha at dahan-dahang magwalis upang malimitahan ang paggalaw at pagkalat ng mga particle.

**Q. Isa akong May-ari ng Negosyo. Paano ko matitiyak na walang sakit ang Mga Tauhan kapag nagtatrabaho sila?**

**A.** Pakitingnan ang gabay ng SFDPH tungkol sa [Asking COVID-19 Screening Questions \(Pagtatanong para sa Pag-screen para sa COVID-19\)](#) na naka-post sa [www.sfdcp.org/screen](http://www.sfdcp.org/screen).

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

**A.** Posibleng maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19. Maaari pa rin nilang maipasa ang virus kahit na hindi sila magkakaroon ng mga sintomas kahit kailan.

Pakitingnan ang gabay ng SFDPH na [Ang Dapat Gawin Kung Mayroong May COVID-19 sa Lugar ng Trabaho](#).



Dapat magpanatili ang mga provider ng listahan ng Mga Tauhan at Kliyente na makakatulong sa SFDPH para sa contact tracing.

### Mga Resource

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

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](#)

Libreng proteksyon sa mata at iba pang PPE:

- <https://oewd.org/free-ppe-available>