

KUNG MAY KASAMA KA SA GUSALI O KAPITBAHAY NA MAYROONG COVID-19...



MAGPANATILI NG PISIKAL NA DISTANSYA



Manatili sa bahay sa iyong residential unit (maliban na lang kung isa kang mahalagang manggagawa) at iwasan ang lahat ng hindi mahalagang contact sa iba.

Limitahan ang pagpunta sa mga grocery at iba pang pangangailangan sa bahay. Palaging magpanatili ng distansyang 6 na talampakan mula sa iba kapag nasa labas.

Limitahan ang paggamit ng mga espasyo para sa lahat tulad ng mga storage room, computer lab, atbp.

MAGSUOT NG TAKIP SA MUKHA NA GAWA SA TELA SA LABAS NG IYONG BAHAY



Dapat matakpan ang iyong bibig at ilong.

Maghugas ng kamay bago at pagkatapos humawak sa iyong mukha o takip sa mukha.

Dapat labhan nang madalas ang mga takip sa mukha gamit ang detergent at mainit na tubig, at dapat itong patuyuin sa hot cycle.

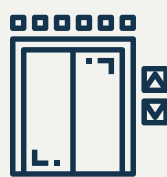
MAGLINIS NG KAMAY NANG MADALAS



Hugasan nang madalas ang kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alkohol.

Iwasang hawakan ang inyong bibig, ilong, at mata kapag hindi nahusagan ang mga kamay.

IWASAN ANG MGA LUGAR AT SURFACE NA GINAGAMIT NG KARAMIHAN



Iwasang gumamit ng mga elevator kasabay ng ibang residente. Hintaying walang ibang taong gumagamit ng elevator o gumamit ng hagdan.

Hugasan ang iyong kamay pagkatapos humawak ng mga surface ng ginagamit ng karamihan (hal., mga hawakan ng pinto, mailbox, pindutan sa elevator).

LINISIN AT I-DISINFECT ANG MGA ITEM NA MADALAS HAWAKAN



Gamit ang anumang disinfectant na nakarehistro sa Environmental Protection Agency (EPA), linisin at i-disinfect ang mga doorknob, switch ng ilaw, hawakan, mesa, desk, countertop, keyboard, telepono, toilet, gripo, at lababo.

Kung marumi ang lugar, linisin muna ito gamit ang sabon at tubig. Pagkatapos, gumamit ng pambahay na disinfectant.

LIMITAHAN ANG MGA BISITA



Payagan lang ang mga bisitang nagbibigay ng mga mahalagang serbisyo.

Isaalang-alang ang mga malikhaing paraan para makipag-ugnayan sa iba mula sa malayo. Gumamit ng mga tawag sa telepono at online na video conferencing para sa trabaho, pulong, at pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at kapamilya.

SUBAYBAYAN ANG IYONG MGA SINTOMAS



Bantayan ang pagkakaroon ng lagnat, ubo, matinding sipon, mga pangangatog, mga pananakit ng katawan, pagtatae, pagsusuka, pagkapagod, pananakit ng ulo, pagkawala ng pang-amoy o panlasa, at pangangapos ng paghinga. Tingnan kung magkakaroon ng mga sintomas.

Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagsusuri para sa COVID-19. Kung wala kang insurance sa kalusugan, tumawag sa (415) 682-1740 para magpaikedyul ng pagsusuri.

MAGTAKIP KAPAG UMUUBO AT BUMABAHING



Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing gamit ang tissue, at sa loob na bahagi ng kuwelyo ng iyong damit, o sa gilid ng iyong braso.

Tandaang hugasan ang iyong kamay pagkatapos umubo o bumahing.

Bisitahin ang www.sf.gov para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19
Dahil sa tindi ng transmision ng COVID-19 sa komunidad sa ngayon, ang sinumang may sipon at may mga sintomas na katulad sa trangkaso gaya ng mga nakalista sa itaas ay dapat mag-isolate sa bahay sa loob ng 10 araw pagkatapos magsimula ng mga sintomas AT 3 araw pagkatapos ng kanilang huling lagnat AT paggaling sa mga sintomas. Kung nahihirapan kang huminga, tumawag sa 911.