

KUNG MAY KASAMA KA SA BAHAY NA MAYROONG COVID-19



PAGPANATILI NG PISIKAL NA DISTANSYA, KAHIT NASA BAHAY

Ang may impeksyong miyembro ay dapat manatili sa isang hiwalay na “kwarto/lugar para sa may sakit,” na malayo sa iba.

Wala dapat na hindi kinakailangang bisita.



PAGGAMIT NG IISANG BANYO

Dapat i-disinfect ng may sakit na miyembro ng sambayanan ang mga surface pagkatapos ng bawat paggamit.

Kung hindi posible, dapat maglinis at mag-disinfect ang ibang miyembro ng sambayanan sa pagitan ng mga paggamit. Huwag maghiraman ng mga tuwalya o bar na sabon.



IWASANG MAGHIRAMAN NG MGA GAMIT SA BAHAY

HUWAG magbigay ng pagkain, mahiraman ng mga pinggan, tasa, baso, kutsara, at tinidor, sapin sa kama, electronics, o iba pang personal na gamit sa may sakit na miyembro ng sambayanan.



MAGSUOT NG FACE MASK O TAKIP SA MUKHA

Ikaw at ang may sakit na miyembro ng sambayanan ay dapat magsuot ng face mask sa mga lugar na pareho ninyong pinupuntahan.

Kung hindi makakapagsuot ng face mask ang may sakit na miyembro ng sambayanan, dapat ka pa ring magsuot ng face mask kapag nasa iisa kayong kwarto.



MAGLINIS NG KAMAY NANG MADALAS

Madalas na maghugas ng kamay nang hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon at tubig.

Maghugas ng kamay pagkatapos suminga, umubo, o bumahing. Iwasang hawakan ang iyong bibig, ilong, o mata.

Kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alkohol.

MAGLINIS AT MAG-DISINFECT

Linisin at i-disinfect ang mga madalas hawakang surface araw-araw. Kasama rito ang mga doorknob, switch ng ilaw, mesa, hawakan, desk, telepono, toilet, gripo, at lababo.

Kung posible, dapat linisin ng may sakit na miyembro ng sambayanan ang kanyang sariling espasyo.



KUMAIN SA HIWALAY NA KUWARTO/LUGAR



Kung posible, ang may sakit ng miyembro ng sambayanan ay dapat kumain o pakainin sa isang hiwalay na lugar.

Ang lahat ng item na ginamit ng may sakit na miyembro ng sambayanan ay dapat hawakan nang may suot na disposable na guwantes at dapat hugasan sa mainit na tubig at sabon, o sa isang dishwasher.

TIYAKING MAYROONG MAAYOS NA DALOY NG HANGIN

Kumakalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng mga respiratory droplet. Ang pagpapahusay ng bentilasyon ay makakatulong na alisin ang mga droplet sa hangin.

Tiyakin ang magandang daloy ng hangin sa mga lugar na pare-pareho ninyong pinupuntahan sa pamamagitan ng pagbubukas ng bintana, pagbubukas ng bentilador, o paggamit ng air conditioner/heater.



PAGLALABA

HUWAG ipagpag ang labahin. Magsuot ng mga guwantes kapag humahawak ng labahin. Puwedeng pagsabay-sabayin na labhan ang labahin ng lahat ng miyembro ng sambayanan.

Direktang ilagay ang maruruming damit sa washer. Hangga't maari, gamitin ang pinakamainit na setting ng tubig. Alisin ang mga guwantes at maghugas ng kamay kaagad.

Kung posible, i-dry laundry ito sa mainit na tubig. Hugasan ang iyong kamay pagkatapos ilagay ang nilabhan sa dryer.

GUMAMIT NG MAY PLASTIC NA BASURAHAN

Ilagay ang mga gamit nang guwantes, face mask, at kontaminadong item sa may plastic na basurahan.

Gumamit ng mga guwantes kapag inaalis ang mga garbage bag, at kapag humahawak at nagtatapon ng basura. Maghugas ng kamay pagkatapos.



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.



MANATILING MAY PAKIKIPAG-UGNAYAN AT REGULAR NA MANGAMUSTA

Virtual na makipag-ugnayan at kumustahin ang (mga) may impeksyong miyembro ng sambayanan para malaman ang kalagayan nila.



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 nang hindi bababa sa 3 araw pagkatapos ng kanilang huling lagnat AT paggaling sa mga sintomas.

Kung nahihirapan kang huminga, tumawag sa 911.