



Pansamantalang Gabay: Mga Indoor na Serbisyo sa Tahanan – Paglilinis ng bahay, Pagluluto, at Hindi kinakailangang pagmementina

NA-UPDATE NOONG Hunyo 12, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health) para sa paggamit ng mga lokal na pasilidad, at ipo-post sa <http://www.sfdph.org>. Puwedeng magbago ang pansamantalang gabay na ito kasabay ng pagbabago ng kaalaman, transmisyon sa komunidad, availability ng PPE, at pagsusuri.

AUDIENCE: Mga negosyo, ang kanilang mga empleyado, at ang mga indibidwal na nagbibigay ng mga serbisyo sa sambahayan, kasama ang paglilinis ng bahay o pagluluto o hindi kinakailangang pagmementina ng bahay, at ang mga residenteng nakakatanggap sa mga serbisyong ito sa panahon ng pandemya ng COVID-19 at kailangang sumunod sa nauugnay na utos sa kalusugan na idinedetalye sa [Appendix A: Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa](#) at [Appendix C-1 Mga Karagdagang Negosyong Pinapahintulatang Tumakbo](#). Para sa mga layunin ng gabay na ito, ang empleyado ay inilalarawan bilang, at kinabibilangan ng, mga indibidwal na gumagawa sa mga serbisyong ito para sa iba, kasama ang mga hiwalay na kontratista, manggagawa sa umaga, at iba pa.

Ginawa ang gabay na ito para sa mga negosyo at indibidwal na nagbibigay ng serbisyo sa paglilinis ng bahay o pagluluto o hindi kinakailangang pagmementina ng bahay, at sa mga residenteng nagbabayad para sa mga serbisyong ito. Nakalista ang mga tip at pinakamahuhusay na kagawian para sa mga manggagawa at residente para sa paggamit sa panahon ng pandemya ng COVID-19.

Kasama sa mga halimbawa ng mga serbisyo sa sambahayan ang:

- Mga residensyal na serbisyo sa paglilinis
- Mga serbisyo sa pagluluto sa bahay
- Hindi kinakailangang pagmementina

Hindi sinasaklaw ng gabay na ito ang mga serbisyo sa sambahayan na para sa personal na pangangalaga, paggamot, o personal na grooming. Kung mas matagal ang panahong magkasama indoor, o kung may malapitang pakikipag-ugnayan indoor, mas malaki ang posibilidad ng panganib, at maraming serbisyo ang nangangailangan ng direktang paglapit o paghawak. Halimbawa, **hindi sinasaklaw ng gabay na ito ang mga serbisyo gaya ng massage therapy, acupuncture o iba pang paggamot, paggupit ng buhok, manicure o make-up, personal na trainer, pag-tutor, at iba pa. Hindi din nalalapat ang gabay na ito sa pag-aalaga ng bata sa bahay**, na may ibang kinakailangan. Makakakita ng karagdagang gabay at mga tip at mapagkukunan tungkol sa pag-aalaga ng bata at iba pang serbisyo sa tahanan sa <http://www.sfdph.org/directives>



LAYUNIN: Sinusuri ng dokumentong ito ang mga pangunahing punto ng nauugnay na utos sa kalusugan, binabalangkas nito ang mga hakbang na dapat mong gawin, at nagbibigay ito sa iyo ng mga mapagkukunan at higit pang impormasyon para matulungan kang makasunod sa mga mandatoryong kinakailangan. Nag-aalok ang gabay na ito ng 1) impormasyon para sa mga negosyo at empleyado, na sinusundan ng 2) impormasyon tungkol sa mga residenteng nakakatanggap ng mga serbisyong ito.

Maghanda: Bago Muling Magbukas ang Iyong Negosyo

Dapat suriin ng negosyo ang mga tip at gabay para sa kanilang mga kinakailangan para masunod ang nauugnay na utos sa kalusugan na idinetalye sa [Appendix A: Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa](#) at [Appendix C-1 Mga Karagdagang Negosyo na Pinapahintulatang Tumakbo](#). Kasama sa mga kinakailangang ito ang araw-araw na pagsusuri sa sintomas ng mga empleyado, at ang kapaki-pakinabang na impormasyon at mga mapagkukunan tungkol sa kung paano mananatiling mas ligtas.

Para sa Mga Empleyadong Nagbibigay ng Mga Indoor na Serbisyo sa Tahanan

Mga Tip para sa Mga Negosyong Nagbibigay ng Mga Indoor na Serbisyo at Empleyado sa Tahanan

Hindi dapat pumasok ang mga empleyado sa trabaho kung mayroon silang sakit, saanman ang lokasyon ng trabahong iyon

Kung naranasan mo ang alinman sa mga sintomas na ito [sa nakalipas na 24 na oras, na hindi bago o hindi maipaliwanag ng ibang dahilan](#), manatili sa bahay at ipaalam ito sa iyong employer.

Puwedeng lumabas ang mga sintomas 2-14 na araw matapos malantad sa virus. Posibleng may COVID-19 ang mga taong may mga ganitong sintomas:

- Lagnat o panginginig
- Ubo
- Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga
- Panghihina o pagkahapo
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Pananakit ng lalamunan
- Baradong ilong o sipon
- Pagtatae

Kung magpopositibo sa COVID-19 ang isang empleyado, sundin ang [gabay na ito](#). Kung walang sintomas ng COVID-19 ang tauhan sa trabaho o sa loob ng 48 oras pagkauwi niya mula sa trabaho, hindi ka inaatasang abisuhan ang mga tauhan. Dapat sundin ng iyong tauhan ang mga tagubilin ng kanyang provider sa pangangalagang pangkalusugan. Tiyaking [ia-isolate niya ang kanyang sarili sa bahay](#).

[Tingnan ang gabay ng DPH tungkol sa pagbalik sa trabaho pagkatapos magkaroon ng COVID-19.](#)



Mga rekomendasyon sa paglilinis at pag-disinfect

- [Linisin at i-disinfect](#) ang lahat ng surface na madalas hawakan at ang lahat ng hinihiram o ipinapahiram na tool sa simula at pagtatapos ng bawat pagbisita para sa serbisyo. Kasama sa mga ito ang mga hawakan ng pinto, button sa elevator, switch ng ilaw, hawakan sa banyo, kagamitan para sa fitness, computer keyboard, at railing.
- Gamitin ang mga karaniwang disinfectant para sa bahay na nakarehistro sa (Environmental Protection Agency, EPA). Tingnan ang isang listahan ng [mga produktong naaprubahan ng EPA](#) para sa paggamit laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19.
- Dapat magbigay ang mga negosyo ng kagamitan gaya ng mga disposable na guwantes at takip sa mukha.
- Gumamit ng mga basurahan para sa mga nagamit nang tissue, paper towel, at guwantes. Dapat ilagay sa bag ang mga item bago itapon, kung posible.
- Dapat magbigay ang mga negosyo o residente ng disinfectant at mga kaugnay na supply sa mga tauhan para ma-sanitize nila ang lahat ng surface na madalas hawakan. Kasama sa mga ito ang mga countertop, refrigerator at freezer case door, drawer para sa mga kubertos, kagamitan sa pagbabayad, o hawakan ng pinto, na posibleng kailanganing hawakan sa kabuuan ng mga serbisyo sa sambayanan.
- Dapat i-sanitize ang matitigas na surface na madalas hawakan, gaya ng mga hawakan ng pinto, tool, o credit card.
- Hindi dapat i-sanitize ang malalambot na surface maliban kung gamit ang isang disinfectant na inirerekomenda sa listahang naaprubahan ng EPA, dahil puwedeng mag-iba o maalis ang kulay ng surface. Puwedeng i-disinfect gamit ang spray at hayaang matuyo ang ilang malalambot na surface. Puwedeng ilagay ang mga nalalabhang item sa washing machine, nang sinusunod ang mga tagubilin ng manufacturer, at puwedeng patuyuin ang mga ito sa mainit na drier.
- Itapon ang mga guwantes pagkatapos ng bawat paggamit o maglagay ng hand sanitizer pagkatapos ng bawat pakikipag-ugnayan.
- Kung hindi puwedeng punasan ang mga surface, iwasang hawakan ang mga hindi na-sanitize na surface.
- Iwasang magdala ng mga supply at produktong panlinis sa pagitan ng mga tahanan para mapigilan ang pagkalat ng virus. Kung posible, dapat magbigay ang mga residente ng supply at produktong panlinis.
- Kapag ginamit ng mga negosyo ang kagamitan sa paglilinis ng mga residente, dapat nilang punasan ang kagamitan gamit ang disinfectant pagkatapos gamitin. Kasama sa kagamitan ang mga vacuum cleaner, mop, bote ng mga cleaning agent, at iba pang item.
- Kapag kailangan ng mga negosyong magdala ng kagamitan at supply na panlinis sa pagitan ng mga tahanan, punasan ang lahat ng item gamit ang disinfectant pagkatapos



ng bawat paglilinis sa tirahan. Gumamit ng mga bagong supply sa bawat tirahan (hal. bagong sponge at microfiber mop refill, bagong vacuum bag).

Ligtas na magtrabaho sa mga residensyal na unit

- Kung posible, dagdagan ang bentilasyon sa pamamagitan ng pag-iiwan sa mga bintana at pinto na nakabukas, o magpatakbo ng mga mekanikal na ventilation system.
- Maghugas ng mga kamay o gumamit ng sanitizer (na may hindi bababa sa 60% alcohol) bago pumasok at pagkalabas. Magsuot ng malinis na guwantes kung posible.
- Gumamit ng vacuum na may (High-Efficiency Particulate Air, HEPA) filter, kung mayroon.
- Huwag mag-vacuum ng kwarto o espasyong may mga tao sa loob. Hintaying maglabasan sila sa kwarto o espasyo bago mag-vacuum.
- Habang nagva-vacuum, pag-isipang pansamantalang patayin ang mga bentilador sa kwarto at ang central (Heating, Ventilating, and Air Conditioning, HVAC) system na ginagamit sa kwarto o espasyo, nang sa gayon ay hindi mag-circulate sa bahay ang mga particle mula sa pag-vacuum.
- I-disinfect ang lahat ng surface ng trabaho bago umalis sa unit.

Magsuot ng proteksyon sa mukha

Dapat magbigay ang mga negosyo ng takip sa mukha para sa lahat ng empleyado nang may mga tagubilin dapat silang magsuot ng mask sa lahat ng pagkakataon habang nasa trabaho, maliban na lang kung exempted sila, sa partikular, mula sa mga kinakailangan sa pagsusuot ng takip sa mukha na nasa [Utos Blg. C19-12 ng Opisyal sa Kalusugan](#)

Patuloy na dumistansya sa iba

- Kung puwede, dapat umalis ang mga residente kapag may mga provider ng serbisyo sa sambahayan sa kanilang tirahan, o kung posible, dapat nilang subukang manatili sa ibang kwarto.
- Magpanatili ng hindi bababa sa [anim na talampakang distansya](#) sa lahat ng pagkakataon, maliban kung pansamantalang kinakailangan para mapadali ang pagbabayad o makakuha ng bayad, at makapag-abot ng mga item o makapaghatid ng mga produkto.

Magsagawa ng mga kasanayang pang-iwas sa sakit

- Regular na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang pasilidad para sa paghuhugas ng kamay, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alcohol.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig nang hindi pa naghuhugas ng mga kamay



- Huwag manghiram o magpahiram sa ibang tao ng mga personal na gamit gaya ng mga baso, kubyertos, at tuwalya.

Para sa Mga Residenteng Tumatangap ng Mga Indoor na Serbisyo sa Tahanan

Mga Tip para sa Mga Residenteng Tumatangap ng Mga Indoor na Serbisyo sa Tahanan

Ipagpaliban ang mga serbisyo sa sambahayan kung may sakit ka

Kung naranasan mo ang alinman sa mga sintomas na ito [sa nakalipas na 24 na oras, na hindi bago o hindi maipaliwanag ng ibang dahilan](#), **manatili sa bahay at baguhin ang iskedyul ng mga serbisyo sa sambahayan.**

Puwedeng lumabas ang mga sintomas 2-14 na araw matapos malantad sa virus. Posibleng may COVID-19 ang mga taong may mga ganitong sintomas:

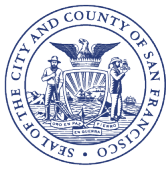
- Lagnat o panginginginig
- Ubo
- Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga
- Hindi pangkaraniwang panghihina o pagkahapo
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Pananakit ng lalamunan
- Baradong ilong o sipon
- Pagtatae

Dumistansya sa iba

- Iwasang lumapit sa mga taong may sakit, pati sa mga negosyo at manggagawang nagbibigay ng mga serbisyo sa sambahayan.
- Magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya sa mga tauhang nagbibigay ng serbisyo sa lahat ng pagkakataon (mas mabuti kung hindi mo sila makakasama sa iisang kwarto), maliban kung pansamantalang kinakailangan para mapadali ang pagbabayad o makakuha ng bayad, at makapag-abot ng mga item o makapaghatid ng mga produkto.
- Kung puwede, dapat umalis ang mga residente kapag may mga provider ng serbisyo sa sambahayan sa kanilang tirahan, o kung posible, dapat nilang subukang manatili sa ibang kwarto.

Magsuot ng proteksyon sa mukha

Magsuot ng mask kapag nasa anim na talampakan ang distansya mo mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, maliban na lang kung exempted ka, sa partikular, mula sa mga kinakailangan sa pagsusuot ng takip sa mukha na nasa [Utos Blg. C19-12 ng Opisyal sa Kalusugan](#)



Magsagawa ng mga kasanayang pang-iwas sa sakit

- Regular na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang pasilidad para sa paghuhugas ng kamay, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alcohol.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig nang hindi pa naghuhugas ng mga kamay
- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tissue o ang manggas mo kapag umuubo o bumabahing ka.
- Huwag maghiraman ng mga personal na gamit gaya ng mga baso, kubyertos, at tuwalya.

Mga karagdagang rekomendasyon

- Kung posible, iwanang nakabukas ang mga bintana at pinto para madagdagan ang bentilasyon o mapatakbo ang mga mekanikal na ventilation system.
- Habang vina-vacuum ang isang kwarto, pag-isipang pansamantalang patayin ang mga bentilador sa kwarto at ang central HVAC system na ginagamit sa kwarto o espasyo, nang sa gayon ay hindi mag-circulate sa bahay ang mga particle mula sa pag-vacuum.
- Ang mga residente dapat ang sumagot sa kani-kanilang produkto, **kung posible, para maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo mula sa isang lokasyon papunta sa ibang lokasyon.**
- Tiyaking may mga magagamit na basurahan para sa mga nagamit nang tissue, paper towel, at guwantes.

Mga Madalas Itanong

Puwede ba akong kumuha ng serbisyo sa paglilinis na maglilinis sa aking bahay?

Oo. Puwede kang kumuha ng serbisyo sa paglilinis ng bahay o ng tagalinis na maglilinis sa iyong tirahan, pero dapat silang dumistansya sa isa't isa habang nasa iyong tirahan. Inirerekomandang buksan mo ang mga bintana o patakbuhan mo ang mga ventilation system para tuloy-tuloy na pumasok ang sariwang hangin, at pagkatapos ay iwanan mo ang iyong tirahan habang ginagawa ang paglilinis, o kaya ay magsuot ka ng takip sa mukha, sa minimum, at manatili ka sa mga kwartong walang tao.

Hindi ako marunong magluto—puwede ba akong kumuha ng magluluto para sa akin sa bahay ko?

Puwede kang magpapunta ng taong magluluto para sa iyo, basta't magpapanatili siya ng anim na talampakang distansya mula sa mga miyembro ng iyong sambahayan at susundin niya ang



inirerekomendang [gabay para sa paghahanda ng pagkain](#). Ang lahat ay dapat magsuot ng takip sa mukha, regular na maghugas ng mga kamay, at umiwas sa paghawak ng mga surface na hindi na-disinfect. Inirerekomendang buksan mo ang mga bintana o patakbuhan mo ang mga ventilation system para tuloy-tuloy na pumasok ang sariwang hangin, at pagkatapos ay iwanan mo ang iyong tirahan habang ginagawa ang pagluluto, o kaya ay magsuot ka ng takip sa mukha, sa minimum, at manatili ka sa mga kwartong walang tao.

Ano ang mga pinapayagang serbisyo sa sambahayan?

Puwedeng magbigay ang mga manggagawa at negosyo ng mga serbisyo sa sambahayan gaya ng paglilinis, pagluluto, o hindi kinakailangang pagmementina ng bahay simula sa Hunyo 15, basta't magpapanatili ng naaangkop na distansya ang mga manggagawa at residente habang ginagawa ang serbisyo. Dapat limitahan ng mga manggagawa at residente ang paglapit nila sa isa't isa, at dapat gawin ang lahat ng pakikipagtransaksyon at pakikipag-ugnayan sa customer **sa labas ng bahay, kung posible**. Hindi pinapayagan sa susog sa utos sa kalusugan noong Hunyo 15 ang mga hindi kinakailangang serbisyo kung saan hindi magagawa ng mga manggagawa at residente na magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya sa isa't isa. Dapat magsuot ang mga manggagawa sa serbisyo sa tahanan ng takip sa mukha habang nasa trabaho, maliban kung medikal silang pinapayuhan na huwag itong gawin o kung makakahadlang ito sa kanilang trabaho. **Hindi sinasaklaw ng gabay na ito ang mga serbisyo sa sambahayan na para sa personal na pangangalaga, paggamot, o personal na grooming**. Kung mas matagal ang panahong magkasama indoor, o kung may malapitang pakikipag-ugnayan indoor, mas malaki ang posibilidad ng panganib, at maraming serbisyo ang nangangailangan ng direktang paglapit o paghawak. Halimbawa, **hindi sinasaklaw ng gabay na ito ang mga serbisyo gaya ng massage therapy, acupuncture, o iba pang paggamot, personal na pagsasanay, pag-tutor, paggupit ng buhok, manicure, pedicure, o make-up**. Makakakita ng karagdagang gabay at mga tip at mapagkukunan tungkol sa pag-aalaga ng bata at iba pang serbisyo sa tahanan sa <http://www.sfdph.org/directives>

Mga Mapagkukunan

- Pampublikong Kalusugan ng Seattle at King County
<https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/housing.aspx>
- <https://membership.domesticworkers.org/coronavirus/work-safely/>
- <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/disinfection-guidance-for-businesses-covid19.pdf>
- Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)



- Listahan ng Mga Dokumentong Nagbibigay ng Gabay (puwedeng maghanap)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/index.html>
- Pamublikong Kalusugan ng County ng LA
 - Page ng Provider para sa COVID-19
<http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/>
 - Pamublikong page ng COVID-19, na may mga pagsasalin sa maraming wika
<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Santa Clara: <https://www.sccgov.org/sites/covid19/Pages/home.aspx>