



Impormasyon para sa caregivers tungkol sa self-isolation para sa COVID-19

Natiyak ng iyong health care provider na ang iyong kapamilya ay maaring ligtas na maalagaan sa tahanan. Ang iyong kapamilya ay dapat **mag-self-isolate sa tahanan** upang maiwasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19. Paminsan-minsan, ang caregivers ay maaring kailangang magbigay ng pangangalaga sa isang taong nag-a-isolate sa tahanan, lalo na sa mga bata, mga matatanda, o mga taong may mga komplikadong medikal na kondisyon.

Isipin ang mga batang kailangang mag-isolate.

Maaring hindi mabisang makapagsusuot ng mask o makakapag-self-isolate ang mga maliliit na bata dahil kailangang komportable sila at kailangang alagaan sila ng isang adult. Kung ang iyong anak ay kailangang mag-self-isolate, kailangang isipin mo kung paano gagawin ito sa iyong tahanan. Mag-iiba-iba ito, depende sa edad at development ng bata, at depende sa household dynamics. Mainam kung ang isang single na adult ay makakapag-self-isolate kasama ng bata. Ang ibig sabihin nito'y ang kapamilya ay mapapailalim sa parehong mga restriksyon (hindi papasok sa trabaho / mga pampublikong lugar, atbp.) para sa buong panahon ng isolation.

Ito ang ilang mga bagay na dapat pag-isipan:

- Ang edad at development ng bata. Ang mga batang-bata pa ay humahawak o humihipto sa maraming ibabaw at mas hindi nila napapansin ang pag-ubo / pagbahing / paghugas ng mga kamay. Bukod pa rito, ang mga pangangailangan ng isang 15-taong-gulang ay malamang na naiiba sa mga pangangailangan ng isang mas bata pa.
- Household dynamics. Kung kinakailangan, ang isang buong household ay maaring mag-isolate bilang isang unit. Ito'y maaring mangyari kung may isang magulang na may maraming anak na maliliit pa, o kung imposibleng hadlangan ang interaksyon ng mga magkakapatid. Kung ang isang bata ay may mga magulang na may joint custody agreement, mainam kung ang bata ay mananatili sa tahanan kung saan nagsimula ang mga sintomas.
- Kung ang sanggol ay pinapasuso. Ipagpatuloy ang pagpapasuso nang may safety measures sa lugar, tulad ng mabisang paggamit ng mask ng magulang na nagpapasuso.
- Mangyaring tawagan ang YCDC kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa kung paano mabisang mag-isolate kasama ng mga anak.

Kung mayroon kang mga katanungan, tumawag sa:

#1: _____

Inakma nang may pahintulot mula sa Fraser Health, YCDC. Marso 19, 2021

pahina

Paano ko aalagaan ang isang tao sa pinakaligtas na paraang maaari?

- Kapag maaari, ang mga taong may mga pangmatagalang kondisyon sa kalusugan o mahinang immune system ay dapat hindi magbigay-alaga at dapat walang contact o pakikipanayam sa pasyente.
- Labing-apat (14) na araw mula sa huling contact o pakikipanayam ng mga caregiver sa pasyente, dapat nila limitahan ang kanilang contact o pakikipanayam sa ibang mga tao hangga't maaari, at dapat nila imonitor ang kanilang mga sarili para sa anumang mga palatandaan ng sakit.
- Ang madalas na hand hygiene ay mahalaga para sa lahat.
- Kapag kinakailangan ang direct contact (pangangalaga kung saan kailangan hipuin ang pasyente) o pangangalaga sa loob ng 2 metro:
 - Ang pasyente ay dapat magsuot ng mask, dapat umubo sa kanyang manggas, at dapat madalas maghugas ng mga kamay.
 - Ang caregiver ay dapat magsuot ng mask at mag-hand hygiene pagkatapos ng contact o pakikisalamuha.
 - Maaring pag-isipan ng caregiver na magsuot ng proteksyon sa mata kung mayroon nito.
 - Iwasan ang direktang contact sa bodily fluids, lalo na sa mga fluid na lumalabas sa bibig at baga.
- Gawin ang hand hygiene pagkatapos ng lahat ng contact sa body fluids
 - Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang kahit man lamang 20 segundo.
 - Gumamit ng disposable paper towels kapag maaari.
 - Kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based sanitizer; gayunman, laging hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos gumamit ng toilet.
 - Iwasan ang paghipo sa iyong mukha gamit ang mga kamay na hindi pa nahuhugasan.
 - Gumamit ng disposable gloves upang magbigay ng oral o respiratory care, at kapag humahawak ng stool o dumi, ihi, at basura. Ang lahat ng basura (ibig sabihin, tissue, wipes), ay maaring ligtas na itapon sa regular na munisipal na basura.
- Mga dapat tandaan tungkol sa paggamit ng mask:
 - Ang mga mask ay hindi dapat hipuin o hawakan habang ito'y ginagamit.
 - Kung nabasâ o narumihan ang mask, dapat ito palitan kaagad.
 - Diretsong itapon ang mga mask sa basurang may takip.
 - Mag-hand hygiene kaagad pagkatapos magtapon ng mask.
 - Ang non-medical masks ay dapat may tatlong layer; ang panggitnang layer nito ay dapat isang filter type fabric, tulad ng non-woven polypropylene.