



Impormasyon tungkol sa novel coronavirus (COVID-19) Ang pag-self-isolate sa tahanan

Natiyak ng inyong health care provider na maari na kayong ligtas na alagaan sa tahanan. Upang maiwasan ang pagkalat ng nakakahawang respiratory illnesses, kabilang ang novel coronavirus, inirerekomenda sa inyo na **mag-self-isolate sa tahanan** hanggang kompleto na ang inyong test results.

Sasabihin sa inyo ang inyong resulta oras na ito'y available.

Huwag itigil ang pag-self-isolate hangga't hindi inirerekomenda sa inyo na itigil ito.

Ano ba ang novel coronavirus (COVID-19)?

Ang novel coronaviruses ay mga bagong strain ng virus, na hindi pa dating na-identify sa mga tao. Ang 2019 novel coronavirus, o COVID-19, ay isang bagong respiratory virus na unang na-identify sa Wuhan, Hubei Province, China. May mga inireport na banayad at malubhang sakit.

Paano kumakalat ang COVID-19?

- sa hangin, sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing;
- sa pamamagitan ng close personal contact o paglapit, o kapag may kasamang isang tao sa tirahan na may COVID-19, o kapag hinipo o hinawakan ang mga bagay o mga ibabaw na may virus, at pagkatapos ay hinipo o hinawakan ninyo ang inyong bibig, ilong, o mga mata bago kayo maghugas ng mga kamay;
- kapag humipo o humawak ng tae, ngunit bihira ito.

Ano ang ibig sabihin ng self-isolation?

Ang self-isolation ay nangangahulugang iwasan ang mga sitwasyon kung saan maari kayong magbigay-impeksyon sa ibang mga tao o mahawahan sila. Ito'y tumutukoy sa lahat ng mga sitwasyon kung saan maaaring malapit sa iba, tulad ng social gatherings, trabaho, eskwelahan, child care, athletic events, simbahan, healthcare facilities, grocery, restaurants, movie theatres, at lahat ng public gatherings.

Paano ba ako magse-self-isolate?

- **Manatili sa tahanan, maliban kung kailangang-kailangan ng medikal na pangangalaga**
 - Huwag magpunta sa trabaho, eskwelahan, o mga pampublikong lugar (halimbawa, mga simbahan, tindahan, at restaurants).
 - Kanselahin ang mga appointment na hindi kaagad kinakailangan.

- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, kasama ang bus o taxi.
 - Bawal manatili o bumisita ang ibang mga tao sa inyong tahanan.
 - Maaring bigyan din kayo ng inyong health care provider ng excuse note para sa inyong trabaho o eskwelahan, kung ito'y kinakailangan.
- **I-monitor ang inyong mga sintomas**
 - Tawagan kami (tingnan ang numero sa ibaba) kung nag-develop kayo ng anumang mga sintomas, o kung lumala ang inyong sakit. Tutulong kaming mag-organisa at magplano ng follow-up care. Hihilingin kayong magsuot ng face mask (surgical/procedure mask) kapag nagpunta kayo sa isang health care facility.
 - Kung kailangan ninyo kaagad magpatingin, magpunta sa emergency room o tumawag sa 911.
 - Sabihin sa kanila na tine-test kayo para sa COVID-19, dahil makakatulong ito sa health care facilities na mas mag-ingat upang hindi magkasakit ang ibang mga tao

Paano ko maiiwasan ang transmission o pagkalat ng sakit sa aking tahanan?

- **Kung saan maaari, ihiwalay ang inyong sarili mula sa ibang tao sa inyong tahanan**
 - Manatili at matulog sa isang kuwartong may mabuting ventilation, at hiwalay sa ibang mga tao. Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon nito.
 - Magsuot ng face mask sa mga shared na lugar.
 - Ang masks ay hindi dapat hipuin o hawakan habang ginagamit.
 - Kung ang mask ay nabasa o narumihan ng fluid, dapat ito palitan kaagad.
 - Ang masks ay dapat itapon sa basurahang may takip.
 - Dapat isagawa kaagad ang hand hygiene pagkatapos magtapon ng mask.
 - Ang ibang mga naninirahan sa tahanan ay dapat manatili sa ibang tahanan o lugar ng tirahan, kung maaari, lalo na kung mahina ang kanilang immune systems o mayroon silang mga chronic o pangmatagalang kondisyon sa kalusugan.
 - Bawal ang mga bisita. (Ibig sabihin, bawal pumasok ang ibang mga tao sa inyong tahanan. Kabilang dito ang mga taong hindi bumibisita sa inyo, kung 'di bumibisita sa ibang mga taong naninirahan sa inyong tahanan.

Kabilang dito ang anuman at lahat ng “quick visits o saglit lamang na pagbisita”).

- Mangyaring tandaan: OK lang na mag-iwan ang mga kaibigan/pamilya ng pagkain o grocery.
- **Iwasan ang makigamit ng mga kasangkapan sa tahanan**
 - Huwag makigamit ng mga pinggan, tasa, kubyertos, tuwalya, kobrekama, o ibang mga bagay ng iba sa inyong tahanan.
 - Pagkatapos gamitin ang mga kasangkapang ito, hugasan sila nang husto gamit ang sabon at tubig.
- **Takpan ang inyong mga ubo at bahing**
 - Takpan ng tisyu ang inyong bibig at ilong kapag kayo ay umubo o bumahing, o umubo o bumahing sa inyong manggas sa halip na sa inyong kamay. Itapon ang gamit na tissue sa may lining na basurahan sa inyong kuwarto bago ito itapon kasama ng ibang basura, at pagkatapos ay maghugas kaagad ng mga kamay.
- **Madalas na hugasan nang husto ang inyong mga kamay**
 - Hugasan nang 20 segundo ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.
 - Gumamit ng disposable paper towels, kapag maaari.
 - Pero kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based sanitizer; laging hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos gumamit ng toilet. Iwasan ang paghipo o paghawak sa inyong mga mata, ilong, at bibig, gamit ang mga kamay na hindi hinugasan.
- **I-flush ang toilet nang nakababa ang takip**
 - ang virus ay maaaring nasa tae rin.
- **Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na madalas hinihipo o hinahawakan**
 - Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw na madalas hinihipo o hinahawakan (hal., counters, mga ibabaw ng mesa, hawakan ng pinto, bathroom fixtures, toilets, telepono, keyboards, tablets, at bedside tables) isang beses bawat araw gamit ang regular household disinfectant na naglalaman ng 1 part bleach to 9 parts water.

Kung mayroon kayong mga katanungan, tumawag sa:

#1:

#2:
