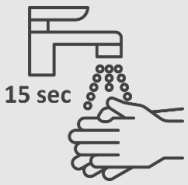
Public Health Ontario | Santé publique Ontario

Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Pagbubukod ng sarili: Gabay para sa mga tagapag-alaga, mga miyembro ng sambahayan at mga close contact

Kung ikaw ay nag-aalaga ng o nakatira kasama ng isa na may virus, ikaw ay itinuturing na isang 'close contact'. Bibigyan ka ng iyong lokal na public health unit ng mga espesyal na tagubilin tungkol sa kung paano subaybayan ang iyong sariling kalusugan, ano ang gagawain kung magsisimulang sumama ang pakiramdam mo at kung paano sila mako-contact. Tiyaking sasabihin sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na isa kang close contact ng isa na may COVID-19.

Madalas na hugasan ang iyong mga kamay



- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos ng bawat contact sa nahawang tao.
- Gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer bilang alternatibo.

Magsuot ng mask, mga guwantes at pamprotekta sa mata

- Magsuot ng mask, mga guwanter at pamprotekta sa mata kapag nagkaroon ka ng contac sa laway ng tao o iba pang likido sa katawan (hal., dugo, pawis, laway, suka, ihi at mga dumi).
- Kabilang sa mga halimbawa ng pamprotekta sa mata ang mga salaming pangkaligtasan, mga goggles at pangharang sa mukha.

Itapon ang mga guwantes at mask pagkatapos gamitin

- Alisin ang mga guwanter at mask pagkatapos mong magbigay ng pangangalaga at itapon ang mga ito sa lalagyan ng basura na may plastic bag.
- Alisin muna ang mga guwantes at linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago mo alisin ang iyong mask.
- Karamihan ng mga pangharang sa mukha at goggle ay puwedeng muling gamitin at linisin pagkatapos ng bawat paggamit
  gamit ang sabon sa pinggan at tubig o pamunas na pangdisinpekta.
- Linising muli ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago mo hawakan ang iyong mukha o bago gumawa ng iba pang bagay.

Limitahan ang dami ng mga bumibisita sa iyong bahay

- Tumanggap lamang ng mga bisita na kailangan mong makita at panatilihing maikli ang mga pagbisita.
- Panatilihing malayo ang mga senior at mga taong may chronic na mga medikal na kondisyon (tulad ng dayabetis, mga problema sa baga, at kakulangan sa imyunidad) mula sa taong nahawahan.

Iwasang maghiraman ng mga gamit sa bahay

- Huwag gumamit ng mga pinggan, basong inuman, tasa, mga kobyertos, tuwalya, pansapin sa higaan o iba pang item na ginagamit ng taong nasa ilalim ng imbestigasyon.
- Pagkatapos gamitin, dapat hugasan ang mga item na ito gamit ang sabon o detergent sa maligamgam na tubig. Hindi kailangan ang espesyal na sabon.
- Puwedeng gumamit ng mga dishwasher at washing machine.
- Huwag bahaginan ng mga sigarilyo.

Maglinis

- Maglinis ng iyong bahay gamit ang pangkaraniwang panlinis sa bahay.
- Regular na araw-araw linisin ang mga hinahawakang bagay item tulad ng mga inidoro, mga hawakan ng lababo, mga doorknob at mga lamesang katabi ng higaan.

Labhang mabuti ang mga labahin

- Hindi kailangang ihiwalay ang mga labahin, pero dapat kang gumamit ng mga guwantes kapag hinahawakan ang mga ito.
- Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig kaagad pagkatapos tanggalin ang iyong mga guwantes.

Mag-ingat kapag humahawak ng mga basura

- Lahat ng basura ay dapat ilagay sa mga pangkaraniwang kahon ng basura.
- Kapag inaalisan ng laman ang mga basurahan, mag-ingat na huwag mahawakan ang ginamit na tisyu gamit ang iyong mga kamay. Ang paglalagay ng plastic bag sa basurahan ay nagpapadali at mas ligtas ang pagtatapon ng basura.
- Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na hand sanitizer pagkatapos alisan ng laman ang basurahan.

Alamin pa ang higit sa virus

Isang bagong virus ang COVID-19. Naikakalat ito sa pamamagitan ng mga patak mula sa palahingahan ng nahawang tao tungo sa iba na nagkaroon ng close contact sa kanila tulad ng sa mga tao na nakatira sa iisang bahay o nagbibigay ng pangangalaga. Makaka-access ka rin ng napapanahong impormasyon sa COVID-19 sa website ng Ontario Ministry of Health: ontario.ca/coronavirus.

Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa: _____

Ang impormasyon sa dokumentong ito ay bago noong Hulyo 31, 2020

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario