

6 NA PANUNTUNAN UPANG MAKAIWAS SA COVID-19 SA MINAHAN

Pag-iwas mula sa taong may sakit:



Manatili sa bahay kung may sakit.

Manatili sa bahay at umiwas sa paglapit sa iba kung may sakit. Kung may sintomas ng COVID-19 at di maiwasan ang paglapit sa iba, magsuot ng *medical mask*. Tumawag sa doktor, lalo na kung may lagnat at hirap sa paghinga.



Panatilihin ang distansya.

Ayusin ang mga proseso sa minahan upang mapanatili ang hindi kukulang sa 1 metrong layo mula sa iba. Mas mapanganib sa ilalim ng lupa at saradong lugar na walang labasan ng hangin.



Palaging magsuot ng *mask*.

Tiyaking maayos ang pagkakasuot ng mask. Takpan ang bibig (halimbawa, gamit ang siko) kapag babahing o uubo. Huwag dumura kung saan-saan.

Pag-iwas mula sa kontaminadong bagay:



Iwasan ang paghawak sa mukha.

Iwasan ang paghawak sa iyong bibig, ilong, o mata. Ang iyong kamay ay maaaring may COVID-19 matapos humawak sa kontaminadong bagay. Iwasan ang paghawak sa mga madalas hawakang bagay at huwag ipahiram ang mga personal na gamit.



Hugasan ang kamay gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo bago at matapos humawak ng mga bagay, umubo, at bumahing. Maaari ring gumamit ng *sanitizer* na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol.



Palaging mag-*disinfect*.

Maging malinis. I-*disinfect* nang madalas ang mga bagay na laging hinahawakan, mga gamit pang-mina, at mga *switch*. Kayang mabuhay ng COVID-19 sa mga bagay ng ilang araw, lalung-lalo na sa mga saradong lugar at sa ilalim ng lupa. Ang direktang sinag ng araw ay maaaring makapagpahina sa COVID-19 sa mga bagay.

Paalaala: Ang mga kaalaman tungkol sa COVID-19 ay nagbabago araw-araw kaya't maaring maiba ang mga patnubay. Humingi ng impormasyon mula sa mga lokal na awtoridad sa kalusugan at sundin ang mga pambansang polisiya. Huling na-update: Hulyo 2020. Sources: World Health Organization, UpToDate, US Centers for Disease Control and Prevention