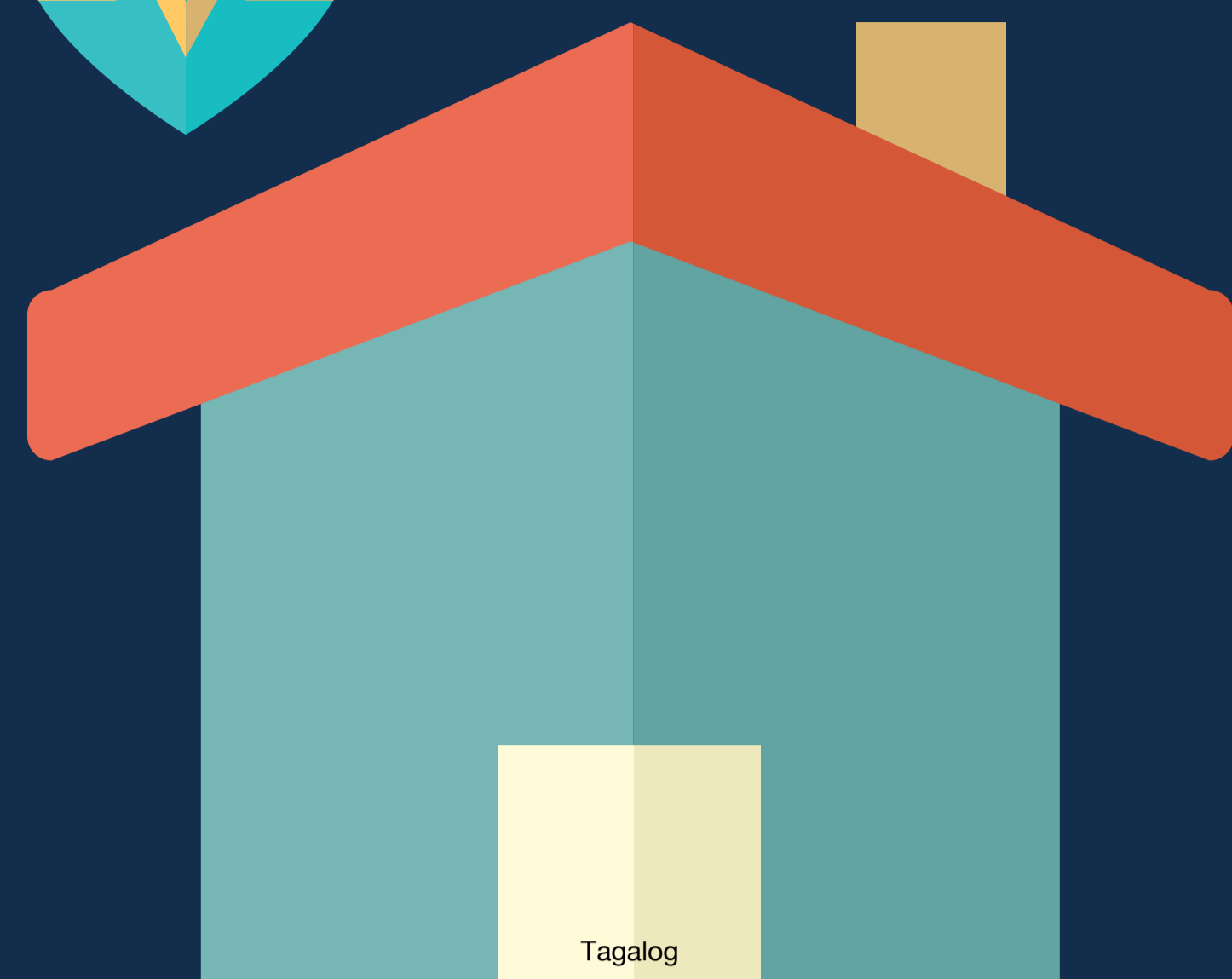


Paano Dapat Pangalagaan sa Bahay ang Isang May COVID-19



Alamin ang mga pangangalagang paalala na sumusunod sa pag-aalaga ng mga mahal sa buhay, habang ligtas ka sa sakit.



Limitahan ang kontak

- Panatilihin ang isang taong may sakit sa isang nakahiwalay na silid-tulugan at banyo.
- Ang tagabigay ng pag-aalaga ay dapat na isang taong hindi nasa mas malaking panganib na sakit mula sa COVID-19.
- Tiyakin na ang silid ng taong may sakit ay may magandang daloy ng hangin (halimbawa ay bukas na bintana at buksan ang isang bentilador upang may sirkulasyon ng hangin).
- Bawal ang mga bisita.



Pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo

- **Pagkain:** Kinakailangang nasa sariling kuwarto ang may sakit o malayo sa mga ibang tao at kailangang may sariling mga plato at kubiyerto.
- **Takip sa mukha/Maskara at Guwantes:** Kailangang may takip ang mukha, bunganga at ilong, ang may sakit lalo na kapag may ibang taong kasama. Dapat may takip din sa mukha ang taga-pagalaga at gumamit ng guwantes habang linilinis ang mga gamit ng may sakit (katulad ng labada, plato, basura, atbp.).
- **Maglinis at Magdisimpek** malimit na linisan at disimpektahan ang mga lugar na laging ginagamit araw-araw (katulad ng banyo, gripo at mga hawakan ng pinto).
- **Malimit na hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig nang hindi kukulang ng 20 na segundo.** Hugasan ang kamay pagkatanggal ng guwantes pagkatapos na hawakan ang mga gamit ng may sakit na tao.



Alamin ang mga tandang nagbibigay ng babala

- Tawagan ang pangunahing doktor na nag-aalaga ng taong may sakit kung lumala ang mga sintomas..
- Tumawag sa 911 para sa mga emerhensiyang medikal (sabihan ang tagadispatsa na ang tao ay may COVID-19).
- Mga tandang nagbibigay ng babala: nahihirapang huminga, patuloy na pananakit o puwersa sa dibdib, biglaang nalilito, hindi nakakagising o manatiling gising, nangangasul na mga labi o mukha.



Subaybayan ang iyong sariling kalusugan

- Ang mga tagabigay ng pag-aalaga ay dapat manatili sa bahay at subaybayan ang kanilang kalusugan para sa mga sintomas ng COVID-19 (halimbawa may lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, atbp.).
- Ang mga tagabigay ng pag-aalaga ay dapat manatili sa bahay para sa 14 na araw pagkatapos makatugon ang tao sa mga pamantayan ng COVID-19 upang tapusin ang pagiging nakahiwalay sa bahay.