

Home Quarantine para sa mga nag-positibo sa COVID-19

~ Mga dapat tandan tungkol sa home quarantine ~

Ang katapusan ng iyong ng home quarantine ay sa:

✂Tingnan ang inyong kondisyon araw araw, at ang health center ang magpapasya kung kailan matatapos ang inyong home quarantine.

- ❑ Iwasang lumabas hangga't maaari. Hindi din maari ang mga karaniwang pang araw-araw na gawain, tulad ng pamimili ng pagkain at mga pang-araw-araw na pangangailangan, o ang paglalabas ng basura.
- ❑ Kung nakatira kasama ang pamilya, bumukod ng kuwarto at iwasang makipaghawakan. Kung maari, iwasan din ang paggamit ng mga lugar na ginagamit ng mga kasama sa bahay, pati na din ang pakikipag-usap sa kanila.
- ❑ Kung ang kapamilya din ay nagka-lagnat, atbp. Obserbahan ang kundisyon at iwasan din ang paglabas nang hindi naman kailangan.
- ❑ Hindi maaring makipagkita sa mga kaibigan, kapitbahay, atbp. Ang pakikipag-usap o kita sa taong nag-positibo sa COVID-19 ng 15 minuto (o higit pa) at sa layo ng 1 metro o mas mababa ay tinatawag na "close contact" at may panganib na malimitahan ang galaw at mahawa. Kahit dumalaw ang isang kaibigan o kapitbahay, huwag makipag-usap/kita nang personal at makipag-usap gamit ang telepono o internet.

Ang pulse oximeterMatapos kanselahin ang medikal na paggamot●●
Mangyaring bumalik sa health center

Mga Patnubay Habang Nasa Bahay ~

Obserbahan ang pakiramdam araw-araw

- Sukatin ang temperatura ng katawan at antas ng Oxygen sa dugo (SpO2) dalawang beses sa isang araw (umaga at gabi).
- Wala ka bang sintomas tulad ng lagnat, ubo, sipon o pagbara ng ilong, pamimigat ng katawan o problema sa paghinga?
⇒Tignan sa bukod na papel P6-8.

Tumawag ng ambulansya (119) lalo na kung may-roong malalang sintomas tulad ng nabanggit sa P8.

✂Kapag tumawag ng ambulansya, sabihing ikaw ay nag-positibo sa COVID-19 at ikaw ay naka-home quarantine.

Humiwalay ng kuwarto

Para sa mga nakatira kasama ang pamilya, maghati-hati ng mga kuwarto. Kumain at matulog sa ibang kuwarto hiwalay sa pamilya.

Kung may mga bata, kakaunti o hindi maaaring hati-hatiin ang mga kuwarto, iniririkuminda na mapanatili ang distansya ng 1 metro mula sa mga kasama sa bahay o mag-lagay ng mga kurtina at mga partisyon.

Siguraduhing nakapuwesto ang ulo sa kabaliktaran ng mga kasama sa bahay kapag natutulog.

- Iwasan ang pag-labas sa kuwarto hangga't maaari. Bawasan ang pagpunta sa mga lugar sa bahay na ginagamit ng iba tulad ng palikuran o banyo. Maligo pagkatapos ng lahat ng kasama sa bahay.

Hangga't maari limitahan ang nag-aalaga ng mga nahawa

- Ang mga may sakit sa puso, baga, bato, may diabetes, mahina ang resistensya at mga buntis ay hindi pinapayuhang mag-alaga ng mga nahawa ng COVID-19.

Panatilihin ang pasusuot ng mask

- Ang lahat ng kasama sa bahay ay dapat lagging nakasuot ng mask.
- Huwag dalhin palabas ang mask na nasuot na sa ibang kuwarto.
- Kapag tatanggalin na ng mask, hilain mula sa tali o gomang nakasabit sa tenga at huwag hawakan ang harapan ng mask.
- Maghugas ng kamay gamit ang sabon pagkatanggal ng mask, o mag-alkohol ng mga kamay.

Gumamit ng 70% o higit pang alkohol

Laging maghugas ng mga kamay

- Laging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon, o mag-alkohol. Huwag hawakan ang mga mata, ilong, bibig atbp. ng hindi hugas na mga kamay.

Panatilihin ang bentilasyon ng hangin

- Pahanginan ang mga silid ng madalas. Gawin ito kada 1–2 oras. (Mga 5-10 minuto ang tagal)
- Buksan ang mga bintana sa mga lugar na ginagamit ng lahat ng tao sa bahay at mga kuwarto.

I-disinfect ang mga bagay na madalas hawakan ng lahat

- I-disinfect ang mga hawakan ng pinto, frame ng kama, atbp. gamit ang 70% o higit pang alcohol. O chlorinated bleach na hinaluan ng tubig, at pagkatapos ay punasan ng binasang basahan (tubig). Para sa bleach, siguraduhing ang pangunahing sangkap ay sodium hypochlorite at ihalo sa tubig alinsunod sa tamang sukat. (Ang niririkumindang konsentrasyon ay 0.05%. Halimbawa, kung ang konsentrasyon ng bleach na nabili ay 6%, ihalo ang isang takip nito o mga 5ml sa 500 ml ng tubig)
- Linisin ang mga palikuran at banyo gamit ang laging gamit na sabong panlinis, at i-disinfect pagkatapos.
- Ang mga tuwalya, damit, pinggan, chopsticks, kubyertos, atbp. ay maaaring labhan o hugasan nang normal. Hindi kinakailangang ihiwalay ang paghugas sa mga nagamit ng may sakit.
- Huwag ipagamit sa lahat ang mga hindi pa nalilinis na mga gamit. Lalo na ang mga tuwalya o basahan sa palikuran, banyo, kusina at iba pa.



Labhan ang maruruming sapin sa kama at mga damit

- Sa paghawak ng damit o sapin sa kama ng pasyente, magsuot ng guwantes at mask. Hugasan gamit ang ordinaryong sabong panlaba at patuyuin nang lubusan. (Napatunayang maaring pagmulang ng virus ang dumi ng tao)

Balutin nang maayos ang basura bago itapon

- Kaagad na ilagay ang mga pinaggamitang tisyu sa plastik bag, mahigpit na i-sara at itapon. Pagkatapos nito, agad hugasan ang mga kamay ng tubig at sabon. Maari ding gumamit ng alkohol.

~ Para sa paglikas sa kaganapan o maaring sakuna ~

- Kumunsulta sa Health center para sa detalye ng paglikas bago ang oras ng sakuna.
- Sa hindi inaasahang pagkakataon na kailangang lumikas sa mga evacuation center, sabihin sa mga kinauukulan na kayo ay sumasailalim sa home quarantine.

【Ng contact】

• Home-visit nursing station

Sa panahon ng araw (8:30~17:15) TEL

manager

• ●● health center

Sa panahon ng araw (8:30~17:15) TEL

• Gabi na konsultasyon counter

Gabi (17:15~8:30) TEL