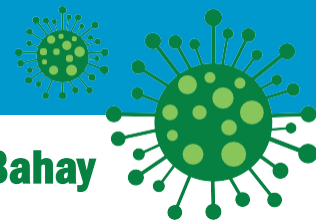


COVID-19



Mga Paraan upang Mapigilan ang Paglaganap ng COVID-19 sa Bahay

Kung ikaw ay may COVID-19, may mataas na panganib na ang ibang mga tao sa iyong sambahayan ay mahahawahan nito mula sa iyo. Ngunit may mga bagay na maaari mong gawin upang mabawasan ang paglaganap ng COVID-19 sa iyong bahay.

Mga Taong may COVID-19

- Ibukod ang sarili sa isang kuwarto na sarado ang pintuan. Huwag lumabas sa kuwarto maliban lang kung kinakailangan. Makiusap sa ibang tao na mag-iwan ng pagkain, maiinom, at iba pang mga bagay sa harapan ng iyong pintuan.
- Manatili sa bahay maliban kung magpapagamot. Huwag tumanggap ng mga bisita.
- Gumamit ng hiwalay na banyo, kung posible. Disimpektahin pagkatapos ng bawat paggamit.
- Madalas na hugasan/i-sanitize ang mga kamay.
- Magsuot ng mataas na antas na pamprotekta na maskara kapag may mga tao sa paligid.
- Sundin ang mga tagubilin sa ph.lacounty.gov/covidisolation.



Naninirahang may Kasamang may COVID-19

- Papasukin hangga't posible ang preskong hangin sa iyong bahay. Buksan ang mga bintana at gumamit ng mga bentilador upang ibuga palabas ang hangin o gumamit ng mga nanala ng hangin [air purifier] upang tumulong mawala ang mga butil ng virus ng COVID-19.
- Alisin ang mga personal na gamit mula sa mga pangmadlang lugar at iwasang magsalo ng mga bagay tulad ng mga plato, baso, tuwalya, at telepono.
- Linisin nang madalas ang mga ibabaw na madalas hawakan.
- Kung may kasalong gumagamit ng banyo, buksan ang bintana o paandarin ang bentilador at maghintay ng 30 minuto pagkatapos na gamitin ito ng taong may COVID-19. Magsuot ng pamprotektang maskara kung papasok nang mas maaga.
- Sundin ang mga tagubilin tungkol sa pagsusuri, mga maskara, trabaho, at pagkukulong sa ph.lacounty.gov/covidcontacts.

Magsuot nang mataas na antas na pamprotekta na maskara

- Ang pagsusuot ng maskara na lapat na kasya at sumasala nang maayos ay isa sa mga pinakamainam na paraan upang panatilihin ligtas ang lahat ng mga miyembro ng sambahayan.
- Ang lahat ay dapat na magsuot ng maskara kung sila ay nasa isang kuwarto na may ibang mga tao. Lalong mahalaga ito para sa taong may COVID-19, kanilang taga-alaga, at sinuman na may mataas na panganib.
- Magsuot ng pamprotektang maskara sa mukha (N95, KN95, KF94) o dobleng maskara (tela na maskara sa ibabaw ng medikal na maskara).
- Ang mga bata na walang pang 2 taon ay hindi dapat magsuot ng maskara.
- Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang ph.lacounty.gov/masks.



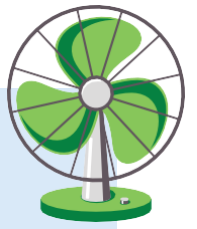
Pag-aalaga nang Isang taong may COVID-19

- Magtalaga ng isang tao sa sambahayan na may mababang panganib na mag-alaga sa taong may COVID-19, kung posible.
- Limitahan ang oras na nilalaan ng taga-alaga na malapit sa taong may COVID-19.
- Magsuot ng pamprotektang maskara at guwantes kapag nag-aalaga. Hugasan ang mga kamay pagkatapos tanggalin ang guwantes o hawakan ang mga gamit nang mga kagamitan.

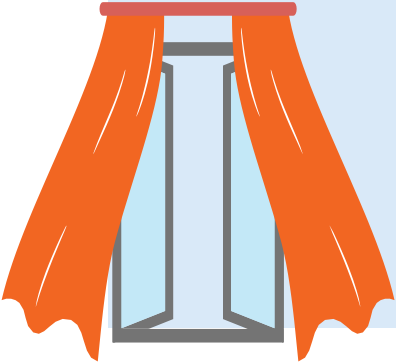


Tumawag sa DPH COVID-19 info line sa 833-540-0473 (araw-araw mula 8:00am–8:30pm). Ang mga opereytor ay maaaring makatulong sa paghahanap ng lugar upang magbukod o magkulong, masagot ang iyong mga katanungan tungkol sa COVID-19, at magbahagi ng iba pang makakatulong na mapagkukunan.

Pagbubukod sa mas maliit na mga lugar



Ang pagbubukod at pagkukulong ay maaaring maging mahirap, lalo na kung ang lugar ay limitado. Kung ang taong may COVID-19 ay hindi maaaring magbukod sa isang hiwalay na lugar, gumawa nang iba pang mga pag-iingat upang mapigilan ang paglaganap o tumawag sa **DPH COVID Info line sa 833-540-0473**. Ang mga opereytor ay maaaring makatulong sa paghahanap ng lugar na ligtas na magbukod sa labas ng bahay.



- Maglaan ng lugar na malapit sa bukas na bintana na maaaring matuluyan ng (mga) taong may COVID-19.
- Panatilihing lumayo mula sa iba at magsuot ng mataas na antas na pamprotektang maskara habang magkakasama sa isang kuwarto.
- Siguraduhin na ang bahay ay may mainam na daloy ng hangin. Panatilihing bukas ang mga bintana. Maglagay ng bentilador malapit sa bintana na pinakamalapit sa taong may COVID-19 para ibuga ang hangin palabas. Tingnan ang [CDC Improving Ventilation in Your Home](#) na webpage.
- Ilagay ang mga kama na malayo sa isa't isa kung maaari, mas mainam kung hindi bababa sa 6 talampakan ang layo. Kung hindi ito posible, matulog na ang ulo ay nasa paa nang isa.

Mga taong may mas mataas na panganib nang malubhang pagkakasakit

- Para sa mga taong 65 taong gulang o mas matanda pa at mga mayroong kondisyon sa kalusugan ay nasa mas mataas na panganib sa malubhang pagkakasakit kung sila ay magkakaroon ng COVID-19. Kasama rito ang mga nagdadalang-tao at mga bago lamang nanganak.
- Ibukod ang mga tao na may COVID-19 na malayo sa iba pang miyembro ng sambahayan na may mataas na panganib, kung posible.
- Ang mga may mataas na panganib ay **HINDI** dapat na maging tagapag-alaga o tumanggap ng pag-aalaga mula sa isang taong may COVID-19.



Maramihang Henerasyon at Maramihang Pamilya na mga Bahay

- Ang mga sambahayan na ito ay may mataas na panganib ng paglaganap ng COVID-19 sa bahay.
- Maaaring kakaiba sa pakiramdam o hindi komportable ang magsuot ng maskara sa bahay o magbukod ang miyembro ng pamilya na may COVID-19 na malayo sa iba. Ngunit makatulong ito upang panatilihing ligtas ang lahat. Ang iyong pamilya ay kailangan lamang sundin ang mga ekstrang mga pag-iingat sa limitadong panahon lamang.



Ang pagbabakuna ay ang pinakamalnam na paraan upang protektahan ang iyong sarili at iyong mga mahal sa buhay mula sa COVID-19. Ang mga taong hindi pa nabakunahan ay ang nasa pinakamataas na panganib na mahawahan ng COVID-19 at magkaroon ng malubhang pagkakasakit.

Ang lahat ng mga tao na 5 taong gulang at mas matanda pa ay dapat na magbabakuna sa COVID-19 para matulungang protektahan laban sa COVID-19. Kasama rito ang pagiging napapanahon sa mga Inirekomenda na karagdagang dosis o mga pampalakas [booster] na dosis.



- Ang mga taong may mataas na panganib na nahawahan ng COVID-19 ay dapat na makipag-usap sa kanilang doktor tungkol sa gamot sa COVID-19 na maaaring makapigil sa malubhang karamdaman. Ang mga gamot ay magiging napakapektibo kung iinumun agad-agad pagkatapos na magsimula ang mga sintomas. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang ph.lacounty.gov/covidmedicines.



Para sa karagdagang impormasyon, i-scan ang QR code o bumisita sa ph.lacounty.gov/covidisolation.

Pigilan ang Pagkalat sa Bahay 4/13/22 (Tagalog)