

Pananatiling ligtas sa trabaho habang may Pagsiklab ng COVID-19

Sa panahon ng apgsiklanb¹, ang mga lugar ng trabaho ay inaatasang sumunod sa mga espesyal na protokol para mabawasan ang pagkalat ng COVID. Panatilihing ligtas ang iyong sarili at ang iyong mga katrabaho sa pamamagitan ng pagsunod sa mga alituntuning ito:

Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit

Kung may sakit ka, **manatili sa bahay** mula sa trabaho at malayo sa iba. **Magpasuri kaagad**. Kung nagpositibo ka sa pagsusuri, abisuhan ang iyong trabaho at sundin ang mga iniaatas sa pagbubukod sa ph.lacounty.gov/covidisolation.

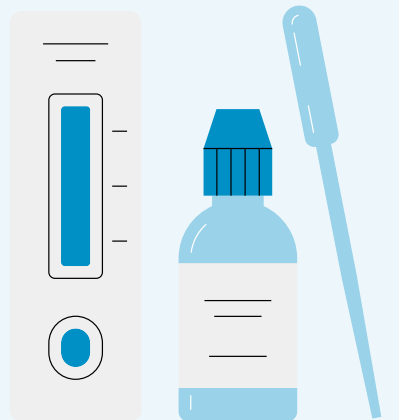
Kung ikaw ay nasa mataas na panganib na magkasakit nang malubha mula sa COVID-19, tawagan ang iyong doktor o ang DPH Telehealth Service para makapagtanong tungkol sa mga medikasyon na panggagamot sa COVID-19, kung ikaw ay nagpositibo sa pagsusuri².



Magpasuri

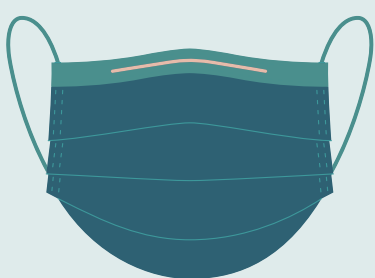
Kung ikaw ay malapit na nakasalamuha o nakasama mo nang malapitan sa trabahao ang isang taong may COVID-19, magpasuri ng 3-5 araw pagkatapos mong malantad. Bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcontacts para sa mas marami pang pang impormasyon.

Tanungin ang iyong amo para sa impormasyon tungkol sa mga libreng mapagkukunan ng pagpapasuri na magagamit sa panahon ng bayad na oras.



Magsuot ng maskara na nagbibigay ng proteksyon

Sa panahon ng paglaganap (ng COVID-19), dapat kang magsuot ng maskara na may angkop na lapat sa iyong bibig at ilong kapag nagtatrabaho a panloob na lugar, nasa sasakyang pinagsasaluhan, at maging sa labas (kung hindi mo kayang panatilihing 6 na talampakan ang layo mula sa iba). Ang mga maayos na lapat ang kasyang respireytor (N95, KN95, KF94) ay nagbibigay ng pinakamataas na proteksyon. Para sa mas marami pang impormasyon bisitahin ang ph.lacounty.gov/masks.



Hilingin sa iyong amo na bigyan ka ng libreng medikal na maskara o respireytor.

Palitan ang iyong maskara kung nahihirapang kang huminga o hindi na maganda ang lapat nito.

Bantayan ang mga sintomas

Kung nalantad ka sa isang taong may COVID-19, patuloy na subaybayan ang iyong kalusugan at magsuot ng maskara na may angkop na lapat sa paligid ng iba sa loob ng 10 araw pagkatapos ng pagkakalantad.

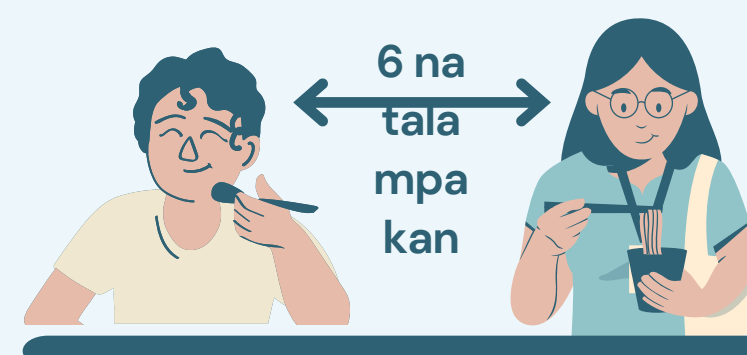
Kapag nakakaranas ka ng anomang mga sintomas, magpasuri agad at manatili sa tahanan nang malayo sa iba.



Panatilihin ang iyong distansya

Panatilihin ang 6 na talampakang layo mula sa iba hanggang sa pinakamalayo na posible. Kapag kailangan mong alisin ang iyong mask para kumain o uminom sa mga oras ng pahinga, gawin ito sa labas o malayo sa iba.

Tanungin ang iyong amo tungkol sa mga paraan para mapabuti ang bentilasyon sa mga lugar o espasyo ng trabaho na maraming magkakasama.



¹ Ang isang pagsiklab ay tinukoy bilang pagkakaroon ng 3 o higit pang magkakaugnay na kaso ng COVID-19 sa loob ng 14 na araw sa isang kapaligiran na hindi lugar ng pangangalang pangkalusugan.

² Kung nagpositibo ka pagsusuri para sa COVID-19 kausapinn ang iyong doktor. Kung wala kang doktor, tawagan ang DPH Telehealth Service sa 1-833-540-0473.

Tingnan ang ph.lacounty.gov/covidmedicines para sa mas marami pang impormasyon

Worker Guidance During Outbreaks Poster (Tagalog) 9/21/2022

