



COVID-19

HAWAII DEPARTMENT OF HEALTH

PAANO AALAGAAN SA BAHAY ANG ISANG TAONG MAY COVID-19

Limitahan ang kontak

- Panatilihin ang may sakit sa isang nakahiwalay na silid-tulugan at banyo
- Ang tagapag-alaga ay dapat na isang taong hindi nasa mas malaking panganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa COVID-19
- Tiyakin na ang silid ng taong may sakit ay may magandang daloy ng hangin (hal., buksan ang mga bintana at buksan ang bentilador)
- Huwag magpahintulot ng sinumang mga bisita

Magbantay para sa mga palatandaang babala

- Makipag-ugnay sa provider (tagapagkaloob) ng pangangalagang pangkalusugan ng may sakit kung lumala ang mga sintomas
- Tumawag sa 911 para sa mga emerhensiyang medikal (ipagbigay-alam sa mga tagadispatang tauhan na siya ay may COVID-19)
- Mga palatandaang babala: kahirapang huminga, patuloy na pananakit o puwersa sa dibdib, bagong nabuong pagkalito, kawalan ng kakayahang gumising o manatiling gising, nangingitim na mga labi o mukha

Pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo

○ PAGKAIN:

- Ang taong may sakit ay dapat kumain (o pakainin) sa kanyang silid o malayo sa iba
- Hugasan ang mga pinggan at kubyertos gamit ang mga guwantes, sabon at mainit na tubig o sa isang dishwasher
- Linisin ang mga kamay pagkatapos hubarin ang mga guwantes o hawakan ang mga nagamit nang bagay sa pagsisilbi ng pagkain

- **Huwag ipagamit ang mga PERSONAL na gamit** (hal., mga pinggan, kubyertos, tuwalya, sapin sa kama, o elektroniks)

- **Telang panakip ng mukha o mga Guwantes** (kailan isusuot):

TAONG MAY SAKIT: Telang panakip ng mukha sa tuwing malapit sa ibang mga tao (parehong sa bahay o kapag pupunta para sa pangangalagang medikal)

TAGAPAG-ALAGA: Magsuot ng isang telang panakip sa mukha kapag nag-aalaga ng taong may sakit. Magsuot ng mga guwantes kapag hihipuina o magkakaroon ng kontak sa dugo, stool, o ibang mga likido ng katawan. Itapon ang mga guwantes sa isang lalagyan ng basurang may liner. Laging hugasan agad ang mga kamay pagkatapos hubarin ang mga guwantes at pagkatapos ng kontak sa isang taong may sakit.

- Madalas na **hugasan ang mga kamay** gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na nagtataglay ng hindi bababa sa 60% alkohol. Iwasan ang paghipo sa mga bata, bibig, at ilong ng maduduming kamay.
- **Linisin at i-disinfect** ang madalas na nahihipong mga ibabaw at bagay araw-araw (hal., mga doorknob, switch ng ilaw, hawakan, banyo, gripo, elektroniks, atbp.)
 - Upang malimitahan ang pagkahantad, linisin lamang ang nakahiwalay na silid at banyo ng taong may sakit: kapag kailangan.
- **Labahin:** Magsuot ng mga disposable (maitatapon) na guwantes kapag humahawak ng mga damit/sapin ng taong may sakit. Gamitin ang pinakamainit na setting ng tubig na pinahihintulutan sa labahin. Patuyuin sa high heat (mataas na antas ng init) kung posible. Hugasan agad ang mga kamay pagkatapos hubarin ang mga guwantes.
- **BASURA:** Maglaan ng isang lalagyan ng basurang may liner para sa taong may sakit. Gumamit ng mga guwantes kapag nagtatanggal ng mga bag ng basura at humahawak/nagtatapon ng basura. Hugasan ang mga kamay pagkatapos.

Subaybayan ang sarili mong kalusugan

- Ang mga tagapag-alaga ay dapat manatili sa bahay at subaybayan ang kanilang kalusugan para sa mga sintomas ng COVID-19 (hal., lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, atbp.)
- Ang mga tagapag-alagang nagkaroon ng mga sintomas ay dapat makipag-ugnay sa provider ng pangangalagang pangkalusugan. Kung wala kang provider ng pangangalagang pangkalusugan, o kung mayroon kang mga katanungan bumisita sa <https://www.auw211.org/> o tumawag sa 211
- Ang mga tagapag-alagang walang sintomas ay dapat manatili sa bahay **habang** ang taong may COVID-19 ay ibinubukod ang sarili sa bahay **at** ng 10 araw* pagkatapos.

*Naaangkop pa rin ang 14-na-araw na quarantine sa mga pasilidad na pinaglalagian ng maraming tao (hal., mga long-term care facility (pasilidad ng pangmatagapang pangangalaga), group care home (pasilidad ng panggrupong pangangalaga), assisted living facility (pasilidad na tumutulong sa pamumuhay), koreksyonal na pasilidad, shelter (masisilungan ng walang tirahan), residensyal na rehabilitasyon at mga pasilidad ng paggagamot, military recruit housing (pabahay sa mga ni-recruit na militar), atbp.).