

Kalusugan at Kaligtasan sa Tahanan

Mga Tip para sa Mahahalagang Manggagawa



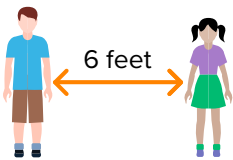
Pag-uwi mo sa bahay.

- o **Linisin ang mga patungan sa iyong kotse.**
 - Tulad ng mga seat belt, manibela, kambiyu, control knob, at hawakan ng pintuan.
- o **Gumamit ng hand sanitizer pagkalabas sa iyong kotse o sa bus.**
- o **Tingnan ang iyong temperatura.**
 - Kung mayroon kang lagnat, pagpasyahan kung dapat kang humiwalay mula sa iyong pamilya para mapanatili silang malusog.



Oras na makarating ka na sa bahay.

- o **Hubarin ang iyong sapatos sa may pintuan.**
- o **Hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng 20 segundo gamit ang sabon at maligamgam na tubig.**
- o **Ilagay sa labahan ang iyong mga damit.**
 - Labhan gamit ang regular na sabong panlaba. Patuyuin sa mataas na temperatura.
- o **Maligo.**
- o **Linisin at i-disinfect ang iyong cell phone at iba pang kagamitan.**
 - Gumamit ng mamasa-masang paper towel para matanggal ang nakikitang dumi.
 - Gumamit ng disinfectant wipe o ng solution na mayroong hindi bababa sa 70% na alkohol para matanggal ang mga mikrobyo.
- o **Itago o itapon ang mask.**
 - Sundin ang mga tagubilin ng lugar na pinagtatrabahuhan sa pagtatago o pagtatapon.
 - Kapag iniwi mo iyon, itago sa nahahanginang lalagyan.



Sa bahay.

- o **Madalas na hugasan ang iyong mga kamay.**
- o **Takpan ang bibig kung uubo o babahing gamit ang likod ng iyong siko o tisyu.**
 - Itapon ang tisyu at hugasan ang mga kamay.
- o **Protektahan ang mga miyembro ng pamilya na ang edad ay mahigit sa 65, buntis, o may mahihinang immune system.**
 - Magpanatili ng 6 na talampakan na layo mula sa kanila hangga't maaari.
- o **Magtalaga ng isang tao na gagawa ng pamimili ng grocery at iba pang gawain.**
 - Huwag gumamit ng mga reusable bag maliban kung pwedeng labhan ang mga iyon.
- o **Linisin at i-disinfect ang mga banyo, kusina, at ibabaw na madalas hawakan ng mga tao.**
 - Tingnan ang mga produktong panlinis sa COVID-19 na aprubado ng EPA.
- o **Maglakad at lumabas.**
 - Magpanatili ng 6 na talampakan na layo mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay.
- o **Makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider kung mayroon kang:**
 - Hindi tumitigil na ubo.
 - Hirap sa paghinga.
 - Lagnat, panganginig, pananakit ng kalamnan, sakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan o pagkawala ng panlasa o pang-amoy.



Magplano nang maaga.

- o **Makipag-usap nang maaga sa iyong sistema ng suporta.**
 - Pagpasyahan kung paano ka hihiwalay kapag nagsimula kang magpakita ng mga sintomas.

Panatilihin mong ligtas ang iyong sarili at ang iyong pamilya mula sa COVID-19.

Matuto pa at manatiling naka-update sa tpchd.org/coronavirus.