

# Patnubay para sa mga Malalaking Pamilya o Magkakamag-anak na Nakatira sa Parehong Bahay

Ang mga matatandang nasa hustong gulang at mga tao sa anumang edad na may malubhang dati nang kondisyong medikal ay nasa mas mataas na panganib para sa malubhang sakit na coronavirus 2019 (COVID-19). **Kung kabilang sa iyong sambahayan ang mga tao sa mga grupo na ito, ang lahat ng mga miyembro ng pamilya ay dapat kumilos na tila sila mismo ay nasa mas mataas na panganib.** Maaari itong maging mahirap kung ang lugar ay limitado para sa mga malalaking pamilya o magkakamag-anak na nakatira sa iisang bahay. Ang sumusunod na impormasyon ay maaaring makatulong sa iyo na maprotektahan ang mga pinakamadaling dapuan ng sakit sa iyong sambahayan.

## Ipinapaliwanag ng dokumentong ito kung paano:

- Protektahan ang sambahayan kapag umaalis ka para sa mga gagawin sa labas
- Protektahan ang mga miyembro ng sambahayan na may mataas na panganib para sa malubhang sakit
- Protektahan ang mga bata at ang iba pa mula sa pagkakasakit
- Alagaan ang miyembro ng sambahayan na maysakit
- Ibukod ang miyembro ng sambahayan na maysakit
- Kumain nang sama-sama at pakainin ang maysakit na miyembro ng sambahayan

## Paano protektahan ang sambahayan kapag kailangan mong umalis ng bahay

### Huwag umalis ng bahay maliban kung **talagang kinakailangan!**

Halimbawa, umalis lamang kung kailangan mong pumasok sa trabaho, pumunta sa tindahan, parmasya, o mga appointment sa doktor na hindi maaaring ipagpaliban (tulad ng para sa mga sanggol o para sa mga taong may malubhang kondisyon sa kalusugan). Pumili ng isa o dalawang miyembro ng pamilya na hindi mas mataas ang panganib para sa malubhang sakit mula sa COVID-19 na siyang gagawa ng mga kinakailangang gawin sa labas. **Kung kailangan mong umalis ng bahay, sundin ang siyam na mga tip na ito:**

1. **Iwasan ang pulutong ng mga tao, kabilang ang mga pagtitipon na kahit gaano kalaki.**
2. **Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang mga tao.**
3. **Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.**
4. **Huwag humawak sa madalas na hawakan na mga ibabaw sa mga pampublikong lugar, tulad ng mga pindutan ng elevator at mga hawakan ng kamay.**
5. **Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon, tulad ng tren o bus, kung maaari. Kung kailangan mong gumamit ng pampublikong transportasyon,**
  - » Panatilihin ang 6 na talampakan na distansya mula sa ibang mga pasahero hangga't maaari.
  - » Iwasan ang paghawak sa mga bagay na madalas na hinahawakan tulad ng mga hawakan ng kamay.
  - » Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng sanitizer ng kamay sa lalong madaling panahon pagkatapos bumaba ng pampublikong transportasyon.
6. **Huwag sumakay sa isang kotse kasama ang mga miyembro ng iba't ibang mga sambahayan.**
7. **Magsuot ng mask upang tumulong na mapabagal ang pagkalat ng COVID-19.**
  - » Ang impormasyon tungkol sa paggamit ng mga mask ay makikita sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).



[cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)

**8. Hugasan agad ang iyong mga kamay kapag nakauwi ka na.**

**9. Panatilihin ang pisikal na distansya sa pagitan mo at ng mga taong may mas mataas na panganib sa iyong sambahayan.** Halimbawa, iwasan ang pagyakap, paghalik, o pagsasalos sa mga pagkain o inumin.

Makakahanap ka ng mas maraming impormasyon tungkol sa paggawa ng mga mahahalagang gawain sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html).

## Paano protektahan ang mga miyembro ng sambahayan na may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit



Ang mga taong nasa hustong gulang na 65 o mas matanda at ang mga taong may malubhang dati nang kondisyong medikal ay nasa pinakamataas na panganib sa malubhang sakit mula sa COVID-19. **Kung kabilang sa iyong sambahayan ang mga tao sa mga grupo na ito, ang lahat ng mga miyembro ng pamilya ay dapat kumilos na tila sila mismo ay nasa mas mataas na panganib.**

**Narito ang pitong paraan upang protektahan ang mga miyembro ng iyong sambahayan.**

**1. Manatili sa bahay hangga't maaari.**

**2. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas,** lalo na pagkagaling sa isang pampublikong lugar o pagkatapos ng pagsinga, pag-ubo, o pagbahing. Ang impormasyon sa kung kailan at paano hugasan ang mga kamay ay matatagpuan dito: [www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html).



**3. Gumamit ng may alkohol na sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol kung hindi ka maaaring maghugas gamit ang sabon at tubig.**

» Maglagay ng kasing laki ng sampung sentimo sa iyong palad at pagkuskusin ang iyong mga kamay, kasama ang lahat ng mga bahagi ng iyong kamay, mga daliri, at mga kuko hanggang sa maramdamang tuyo na ang mga ito.

**4. Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang mga kamay na hindi pa nahugasan.**

**5. Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing.**

» Kung ikaw ay uubo o babahin, takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu o gamitin ang loob ng iyong siko.  
» Itapon ang mga ginamit na tisyu sa basurahan.  
» Hugasan kaagad ang iyong mga kamay.



**6. Linisin at pagkatapos ay disimpektahin ang iyong bahay.**

» Magsuot ng mga naitatapon na guwantes, kung may magagamit na ganito.  
» Linisin ang madalas hinahawakang mga ibabaw araw-araw gamit ang sabon at tubig o iba pang mga detergent. Kabilang dito ang mga mesa, hawakan ng pinto, switch ng ilaw, ibabaw sa kusina, hawakan, mesa, telepono, keyboard, inidoro, gripo, at mga lababo.  
» Pagkatapos, gumamit ng pangdisimpekta na nakarehistro sa EPA na naaangkop para sa ibabaw. Sundin ang mga tagubilin sa tatak para sa ligtas at epektibong paggamit ng produktong panlinis. Ang mga pangdisimpekta ay mga kemikal na pumapatay ng mga mikrobyo sa mga ibabaw.



Ang mga pangdisimpekta na nakarehistro sa EPA ay nakalista dito: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

Mas marami pa tungkol sa paglilinis at pagdidisimpekta ang matatagpuan dito: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

**7. Huwag hayaang pumasok ang mga bisita maliban kung kailangan nilang pumasok sa iyong tahanan.**

Maaari kang makahanap ng mas maraming impormasyon sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html).

# Paano protektahan ang mga bata at iba pa mula sa pagkakasakit

Ang mga taong nasa hustong gulang na 65 taon at mas matanda at ang mga taong may mga malubhang kondisyong medikal ay dapat umiwas sa pangangalaga sa mga bata sa kanilang sambahayan, kung maaari. Kung ang mga taong may mataas na panganib ay kailangang mag-alaga ng mga bata sa kanilang sambahayan, ang mga bata sa kanilang pangangalaga ay hindi dapat makipag-ugnay sa mga indibidwal sa labas ng sambahayan.

**Sundin ang limang tip na ito upang makatulong na protektahan ang mga bata at iba pa mula sa pagkakasakit.**

**1. Turuan ang mga bata ng parehong mga bagay na dapat gawin ng lahat upang manatiling malusog.**

Maaaring maikalat ng mga bata at ng ibang mga tao ang virus kahit na hindi sila magpapakita ng mga sintomas. Alamin ang higit pa sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html).

**2. Huwag hayaan ang mga bata na makipaglaro nang harapan sa mga bata mula sa ibang mga sambahayan.**

**3. Turuan ang mga bata na naglalaro sa labas na manatili nang 6 na talampakan ang layo sa sinumang hindi kasama sa kanilang sariling sambahayan.**



**4. Tulungan ang mga bata na manatiling konektado sa kanilang mga kaibigan sa pamamagitan ng mga video chat at tawag sa telepono.**

**5. Turuan ang mga bata na hugasan ang kanilang mga kamay.** Ipaliwanag na ang paghuhugas ng kamay ay makakatulong para manatili silang malusog at mapigilan na maikalat ang virus sa iba.

- » **Basain** ang iyong mga kamay ng malinis, dumadaloy na tubig (mainit-init o malamig-lamig), isara ang gripo, at mag-aplay ng sabon.
- » **Pabulain ang sabon** sa iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagkukuskus sa mga ito nang may sabon. Pabulain ang sabon sa likod ng iyong mga kamay, sa pagitan ng iyong mga daliri, at sa ilalim ng iyong mga kuko.
- » **Pagkuskusin** ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo.
- » **Banlawan** ang iyong mga kamay gamit ang malinis, dumadaloy na tubig.
- » **Patuyuin** ang iyong mga kamay gamit ang isang malinis na tuwalya o patuyuin ang mga ito sa hangin.

Makakakita ka ng karagdagang impormasyon tungkol sa pag-aalaga sa mga bata sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html).

## Paano aalagaan ang isang kasama sa bahay na maysakit

Karamihan sa mga taong nagkakasakit ng COVID-19 ay magkakaroon lamang ng banayad na sakit at dapat manatili sa bahay upang magpagaling. Ang pangangalaga sa bahay ay makakatulong upang matigil ang pagkalat ng COVID-19 at makakatulong na maprotektahan ang mga taong may panganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa COVID-19.

**Kung nag-aalaga ka ng isang taong maysakit sa bahay, sundin ang mga anim na tip na ito:**

**1. Panatilihin ang tao sa isang silid, malayo sa ibang tao, kabilang ang iyong sarili, hangga't maaari.**

**2. Pagamitin sila ng hiwalay na banyo, kung maaari.**

**3. Bigyang pansin ang mga senyales ng babala ng emerhensiya\* para sa COVID-19. Kung nagpapakita ang isang tao ng alinman sa mga senyales na ito, humingi kaagad ng pangangalagang medikal:**

- » Hirap sa paghinga
- » Patuloy na pananakit o paninikip ng dibdib
- » Pagkalito na ngayon lang naranasan
- » Hindi kayang gumising o manatiling gising
- » Maasul na mga labi o mukha

\* Hindi kasama sa listahang ito ang lahat ng posibleng sintomas. Pakitawagan ang iyong tagapagbigay ng medikal na serbisyo para sa iba pang mga sintomas na malubha o nakakabahala sa iyo.



#### 4. **Tiyaking ginagawa ng taong may COVID-19 ang mga sumusunod:**

- » Umiinom ng maraming likido upang manatiling hydrated
- » Nagpapahinga sa bahay
- » Gumagamit ng mga gamot na mabibili nang walang reseta upang makatulong sa mga sintomas (pagkatapos makipag-usap sa kanilang doktor)

Para sa karamihan ng mga tao, ang mga sintomas ay tumatagal nang ilang araw at gumagaling sila pagkatapos ng isang linggo.

#### 5. **Panatilihin madaling maabot ang numero ng telepono ng kanilang doktor, at tawagan ang kanilang doktor kung ang taong may COVID-19 ay lumala.**

Kung Ingles ang iyong pangalawang wika, dapat alam ng isang miyembro ng sambahayan kung paano humiling ng isang tagasalin.

#### 6. **Tumawag sa 911 para sa mga medikal na emerhensiya.** Sabihin sa 911 operator na ang pasyente ay mayroon o pinaghihinalaang mayroong COVID-19.

Kung Ingles ang iyong pangalawang wika, dapat alam ng isang miyembro ng sambahayan kung paano humiling ng isang tagasalin.

Maaari kang makahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pag-aalaga sa isang taong maysakit sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html).



## Paano ibubukod ang maysakit na miyembro ng sambahayan kapag limitado ang lugar sa sambahayan

Kung hindi ka maaaring maglaan ng hiwalay na silid at banyo para sa taong may sakit na COVID-19, subukang ihiwalay sila sa ibang mga miyembro ng sambahayan. Subukang gumawa ng sapat na paghihiwalay sa loob ng iyong sambahayan upang maprotektahan ang lahat, lalo na ang mga taong may mas mataas na panganib (yaong mahigit sa 65 taong gulang at yaong may mga kondisyong medikal).

### **Sundin ang sampung mga tip na ito kapag ibinubukod ang miyembro ng sambahayan na maysakit:**

1. **Panatilihin ang 6 na talampakan sa pagitan ng taong maysakit at iba pang mga kasama sa bahay.**
2. **Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing; hugasan nang madalas ang mga kamay; at huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig.**
3. **Pagsuotin ang maysakit na miyembro ng sambahayan ng mask kapag nasa paligid sila ng ibang tao sa bahay at sa labas (kabilang bago sila pumasok sa tanggapan ng doktor).**

Ngunit hindi dapat ilagay ang mga ito sa mga bata na wala pang 2 taon, sinumang may problema sa paghinga, o sinumang hindi kayang alisin ang pantakip nang walang tulong. Maaari kang makahanap ng higit pa tungkol sa mga mask sa [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).

#### 4. **Panatilihin ang mga tao na may mas mataas na panganib na nakahiwalay sa sinumang maysakit.**

#### 5. **Dapat isang tao lang sa sambahayan ang nag-aalaga sa taong maysakit.**

Ang tagapag-alaga na ito ay dapat na isang tao na hindi mas mataas ang panganib sa malubhang sakit.

- » Dapat linisin ng tagapag-alaga ang mga lugar kung saan nanatili ang maysakit, pati na rin ang kanilang mga gamit sa pagtulog at labada.
- » Dapat bawasan ng tagapag-alaga ang pakikipag-ugnay sa ibang mga tao sa sambahayan, lalo na sa mga may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit.
- » Dapat iba ang tagapag-alaga ng taong maysakit sa tagapag-alaga ng iba pang mga miyembro ng sambahayan na nangangailangan ng tulong sa paglilinis, pagligo, o iba pang mga pang-araw-araw na gawain.



#### 6. **Linisin at disimpektahin araw-araw ang mga ibabaw, hawakan ng pinto, at iba pang karaniwang hinahawakang mga ibabaw** gamit ang mga pangdisimpekta na rehistrado sa EPA. Hanapin ang isang listahan dito:

[www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

7. **Limitahan ang mga bisita sa mga may mahalagang pangangailangan na pumasok sa bahay.**
8. **Huwag pagsaluhan ang mga personal na bagay tulad ng mga telepono, pinggan, mga gamit sa pagtulog, o mga laruan.**
9. **Subukang gawin ang sumusunod kung kailangan mong matulog sa iisang silid-tulugan kasama ang taong maysakit:**

- » Siguraduhing maayos ang daloy ng hangin sa silid. Magbukas ng bintana at i-on ang bentilador upang makapasok ang sariwang hangin.
- » Ilagay ang mga kama nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang pagitan, kung maaari.
- » Sa pagtulog, ipuwesto ang iyong ulo sa linya ng kanilang mga paa.
- » Maglagay ng kurtina sa paligid o maglagay ng isa pang pisikal na panghiwalay upang ihiwalay ang kama ng taong maysakit sa iba pang mga kama. Halimbawa, maaari kang gumamit ng shower curtain, screen divider ng silid, malaking karton, kumot, o malaking kubrekama.



10. **Hilingin sa taong maysakit na linisin at disimpektahan ang mga madalas na hinahawakan na mga ibabaw sa isang pinagsasaluhang banyo.**

Kung hindi ito posible, ang iba na gumagamit ng parehong banyo ay dapat maghintay nang sintagal hangga't maaari pagkatapos gamitin ng maysakit ang banyo bago pumasok doon upang linisin at disimpektahan o gamitin ang banyo. Siguraduhing maayos ang daloy ng hangin sa silid. Magbukas ng bintana at i-on ang bentilador (kung maaari) upang makapasok at makaikot ang sariwang hangin.

## Paano kumain nang sama-sama at pakainin ang maysakit na kasama sa bahay

Kung maaari, maghanda ng isang plato para sa maysakit na miyembro ng sambahayan na kakain sa hiwalay na lugar kung saan sila naroroon. Kung hindi sila makakain sa hiwalay na lugar kung saan sila naroroon, dapat silang manatili nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba pang mga miyembro ng sambahayan sa oras ng pagkain. O kaya, dapat silang kumain sa ibang oras kaysa sa iba sa sambahayan.

**Gayundin, sundin ang pitong mga tip na ito:**

1. **Huwag tumulong sa paghahanda ng pagkain kung ikaw ay maysakit.**
2. **Hugasan ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon at tubig bago kumain.**  
Kasama dito ang lahat sa sambahayan!
3. **Gumamit ng malinis na kagamitan kapag naglalagay ng pagkain sa plato ng bawat miyembro ng sambahayan.**
4. **Huwag kumain mula sa parehong pinggan o gamitin ang parehong kagamitan na ginamit ng ibang tao sa sambahayan.**
5. **Magsuot ng mga guwantes upang hawakan ang mga pinggan, mga baso ng inumin, at mga kagamitan (mga bagay para sa paghahain ng pagkain), kung maaari.** Gayundin, hugasan ang mga di-natatapon na mga bagay gamit ang mainit na tubig at sabon o sa dishwasher pagkatapos mong gamitin ang mga ito.
6. **Dapat isang tao lamang ang magdala ng pagkain sa taong maysakit at maglinis ng mga bagay na panghain ng pagkain ng taong maysakit.** Ito ay dapat na isang tao na hindi mas mataas ang panganib para sa malubhang sakit.
7. **Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang mga gamit sa paghahain ng pagkain.**

