

**Kung ikaw ay mayroong COVID-19 o sa tingin mo ay nahawaan ka ng virus na sanhi ng COVID-19, sundin ang mga hakbang sa ibaba para maiwasan ang pagkalat ng sakit sa mga tao sa inyong bahay at komunidad.**

## Manatili sa bahay maliban kung magpapagamot

Kailangan mong iwasan ang mga aktibidad sa labas ng bahay maliban sa pagpapagamot. Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o mga pampublikong lugar. Iwasang gumamit ng pampublikong transportasyon, ride-sharing, o mga taxi.

## Ihiwalay ang sarili sa ibang tao at hayop sa inyong bahay

**Tao:** Hangga't maaari, manatili ka sa isang kwarto at nakahiwalay sa ibang tao sa inyong bahay. Gumamit din ng ibang banyo, kung mayroon.

**Hayop:** Huwag humawak sa mga alagang hayop at iba pang hayop habang may sakit. Tingnan ang [COVID-19 and Animals](#) para sa karagdagang impormasyon.

## Tumawag muna bago pumunta sa iyong doktor

Kung mayroon kang medical appointment, tawagan ang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan at sabihing mayroon o maaaring mayroon kang COVID-19. Matutulungan nitong makapaghanda ang opisina ng tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan na maiiwas ang ibang tao na mahawa o ma-expose.

## Magsuot ng facemask

Dapat kang magsuot ng facemask kung may ibang tao sa paligid (hal., may kasama sa kwarto o sasakyan) o mga alagang hayop at bago pumasok ng opisina ng tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan. Kung hindi makapagsuot ng facemask (halimbawa, nagiging sanhi ng problema sa paghinga), kung ganoon hindi dapat lumapit sa'yo ang mga kasama mo sa bahay, o gumamit sila ng facemask kung papasok sa kwarto mo.

## Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahing

Takpan ang iyong bibig at ilong ng tissue kapag uubo o babahing. Itapon ang mga ginamit na tissue sa may-takip na basurahan; agad na hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig ng 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay gamit ang alcohol-based hand sanitizer na may 60% hanggang 90% alcohol, lagyan ang lahat ng bahagi ng iyong mga kamay at kuskusin ito hanggang matuyo. Mas mabuting maghugas gamit ang sabon at tubig kung kitang-kita ang dumi sa mga kamay.

## Iwasang maghiraman ng gamit sa bahay

Huwag makipaghiraman ng mga pinggan, baso, tasa, kubyertos, tuwalya, o kobre-kama sa ibang tao o alagang hayop sa inyong bahay. Matapos gamitin ang mga bagay na ito, hugasan silang mabuti gamit ang sabon at tubig.

## Laging maghugas ng kamay

Palaging maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, linisin ang kamay gamit ang alcohol-based hand sanitizer na mayroong 60% alcohol, lagyan ang lahat ng bahagi ng kamay at kuskusin nang mabuti hanggang sa matuyo. Mas mahusay maghugas gamit ang sabon at tubig kung kitang-kita ang dumi ng iyong mga kamay. Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig ng hindi nahuhugasang kamay.

## Linisin ang mga "laging-hinahawakang" bagay araw-araw

Kabilang sa mga laging hinahawakang bagay ang mga counter, mesa, doorknob, nakasabit sa banyo, kubeta, telepono, keyboard, tablet, at mesa sa tabi ng kama. Linisin din ang mga bagay na maaaring mayroong dugo, dumi ng tao, o likido ng katawan. Gumamit ng spray o pamunas na panlinis sa bahay, ayon sa nakalagay sa instruksyon sa label. Naglalaman ang mga label ng mga instruksyon sa ligtas at epektibong paggamit ng produktong panlinis kabilang ang mga pag-iingat sa paggamit ng produkto, gaya ng pagsusuot ng guwantes at pagtitiyak na mayroon kang maayos na bentilasyon habang ginagamit ang produkto.

## Subaybayan ang iyong mga sintomas

Humingi ng maagap na atensiyong medical kung lumalala ang iyong sakit (hal., hirap sa paghinga). **Bago** humingi ng pangangalaga, tawagan muna ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan at sabihing mayroon ka, o kasalukuyang sinusuri para sa COVID-19. Magsuot ng facemask bago pumasok sa pasilidad. Makakatulong ang mga hakbang na ito para maiiwas ng opisina ng tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan ang mga tao sa opisina o silid-hintayan na mahawa o ma-expose.

Patawagan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan ang lokal o pang-estadong kagawaan sa kalusugan. Ang mga taong nasa ilalim ng aktibong pagsubaybay ay dapat na sumunod sa mga instruksiyong ibinigay ng lokal na kagawaran sa kalusugan o mga propesyonal sa trabahong pangkalusugan, kung naaangkop.

Kung mayroon kang emerhensiyang medikal at kailangang tumawag sa 911, ipaalam sa nasa kabilang linya na mayroon ka, o kasalukuyang sinusuri para sa COVID-19. Kung maaari, magsuot ng facemask bago dumating ang mga nasa serbisyo ng emerhensiyang medikal.

## Pagtigil sa pagbukod

Ang mga pasyenteng komfirmadong may COVID-19 ay dapat na manatili sa mga pag-iingat na pagbukod sa bahay hanggang sa tingin mong ang panganib ng sekundaryong panghahawa ay mababa na. ang desisyon sa patuloy na pag-iingat na pagbukod sa bahay ay dapat gawin nang case-to-case basis, at naka-konsulta sa mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan at pang-estado at lokal na kagawaran sa kalusugan.

