

Payong Pangkalusugan para sa mga Dumarating na Manlalakbay sa Panahon ng Sapilitang Kuwarentina



Kuwarentinang Lugar

Ang lahat ng mga personal na item tulad ng sipilyo at toothpaste, inumang tasa, tuwalya, ay dapat na hiwalay na mailagay mula sa iba pang mga miyembro ng pamilya

Madalas na kalinisan ng kamay lalo na bago kumain, o hawakan ang mata, ilong o bibig at bago / pagkatapos kumuha / magtanggap ng mask

Hindi na kailangang gumawa ng hiwalay na paglalaba

Panatilihin ang mga tubo ng paagusan nang maayos at regular (halos isang beses sa isang linggo) ibuhos ang halos kalahating litro ng tubig sa bawat labasan ng kanal (U-traps)

Laging panatilihin ang distansiya ng hindi bababa sa 1 metro mula sa ibang tao

Ang bathtub at pinaguhugasang palanggana ay dapat na linisan ng sabon at tubig nang lubusan pagkatapos gamitin, habang ang banyo at inidoro ay dapat na madidisimpekta

Dapat magsuot ang confinee ng elektronikong wristband

Kung maaari, kumain sa iyong sariling silid. Kung hindi, kumain ka ng mag-isa habang nakaharap sa dingding. Huwag kumain sa parehong mesa kasama ang mga miyembro ng iyong pamilya

Panatilihin ang mahusay na panloob na bentilasyon

Hindi dapat iwanan ng confinee ang nasabing lugar

Ang confinee at mga miyembro ng sambahayan ay dapat palaging magsuot ng mask hangga't maaari; huwag hawakan ang panlabas na ibabaw ng mask

Ang confinee ay dapat manatili sa isang mahusay na maaliwalas na solong silid kung maaari

Huwag hawakan ang mga karaniwang nakabahaging item; tulad ng TV kontrol panel, radio kontrol panel, hawakan ng pinto, maliban kung nadisimpektahan ang iyong kamay gamit ang handrub na nakabase sa alkohol muna

Huwag mag-imbita ng mga bisita

Kung may lagnat o nagkakaroon ng iba pang mga sintomas, mangyaring mag-ulat sa Departamento ng Kalusugan kaagad

