

*Impeksiyong Kontrol na Payo para sa Taong nasa Ilalim ng Sapilitang Kuwaranting-Bahay*

- a. Manatili sa lugar ng kuwarentina sa panahon ng buong kuwaranting panahon.
- b. Iwasan ang malalapit na kontak sa iba pang mga miyembro ng sambahayan.
- c. Iwasan ang pagbabahagi ng mga personal na bagay at pagkain kasama ang iba pang mga miyembro ng sambahayan.
- d. Kung nakatira sa ibang tao, ang parehong nakakulong at ang kanyang mga miyembro ng sambahayan ay dapat magsuot ng kirurhikong mask habang may kuwaranting panahon.
- e. Sinumang (mga) tao ay hindi dapat pumasok sa lugar ng kuwarentina (hal. mga kaibigan o kamag-anak na hindi nakatirang magkasama) upang mabawasan ang panganib sa kanila na malantad sa impeksyon.
- f. Magsagawa ng kalinisan ng kamay nang madalas at obserbahan ang pag-uugali sa pag-ubo
- g. Manatili sa isang mahusay na maaliwalas na solong silid hangga't maaari. Ang mga miyembro ng sambahayan ay mas mabuti na manatili sa isang hiwalay na silid
- h. Tiyakin na ang mga pinaghatiing espasyo ay mahusay na maaliwalas sa pamamagitan ng pagpapanatiling bukas ang mga bintana
- i. Linisin at disimpektahin ang kapaligiran ng bahay araw-araw na may 1 sa 99 na natunaw na inihalong bleach ng sambahayan (paghahalo ng 10 ml ng bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite na may 990 ml ng tubig), iwanan ng 15-30 minuto at pagkatapos ay banlawan ng tubig. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin ng may 70% na alkohol.
- j. Kung ang mga lugar ay nahawahan ng mga respiratory secretions, vomitus o excreta, gumamit ng mahigpit na sumisipsip na mga disposable na tuwalya upang linisin ang nakikitang bagay. Pagkatapos ay disimpektahin ang ibabaw at ang kalapit na lugar na may disimpektante. Para sa di-metal na ibabaw, disimpektahin na may 1 sa 49 na inihalong bleach ng sambahayan (pinaghalong 10ml ng bleach ng sambahayan na naglalaman ng 5.25% hypochlorite solution na may 490ml ng tubig), iwanan ng 15 - 30

minuto, at pagkatapos ay banlawan ng tubig. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin na may 70% na alkohol.

k. Maglaan ng isang inidoro na gagamitin mo lamang hangga't maaari. Kung hindi ito magagawa, kailangang linisin at disimpektahin ang inidoro pagkatapos ng bawat paggamit. Linisin at disimpektahin ang dumi sa inidoro na may 1 sa 49 na inihalong bleach ng sambahayan pagkatapos ng pagdumi. Linisin at disimpektahin ang pinaghuhugasang planggana na may 1 sa 49 na inihalong bleach ng sambahayan kung kontaminado sa plema o laway hal. matapos ang pagmumog ng bunganga o pagsipilyo ng ngipin

l. Wastong paggamit ng banyo

(i) Maglaan ng isang inidoro na gagamitin mo lamang hangga't maaari.

(ii) Isara ang takip sa inidoro bago ang flush upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo.

(iii) Laging hugasan ang iyong mga kamay ng likidong sabon at tubig pagkatapos gamitin ang banyo.

m. 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), upang matiyak ang kalinisan sa kapaligiran. Takpan ang lahat ng mga outlet ng sahig kapag hindi ito ginagamit.

n. Kung sakaling walang mga miyembro ng pamilya o kaibigan ang makakatulong upang magtapon ng basura, balutin nang maayos ang iyong basura para sa pinto-sa-pinto na koleksyon ng mga kawani ng gobyerno.

o. Kung nagkakaroon ka ng lagnat at talamak na mga sintomas sa paghinga o pakiramdam na hindi maayos, siguraduhing maayos ang iyong mask; tumawag kaagad sa DH hotline para sa payo at pag-aayos sa pampublikong ospital para sa karagdagang pamamahala.

p. Kung ang isang miyembro ng sambahayan ay nagkakaroon ng mga sintomas ng lagnat o paghinga, dapat siyang maglagay ng isang kirurhikong mask at agad na maghanap ng medikal