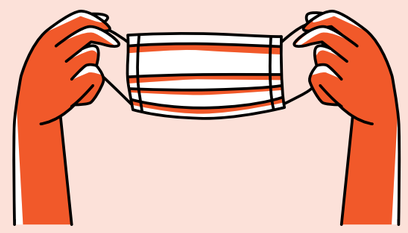
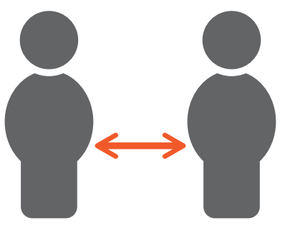
PANGANGALAGA NG IYONG MGA SINTOMAS NG COVID-19 SA TAHANAN

Kung ikaw ay may COVID-19 at naninirahan kasama ng iba, mataas ang panganib na maaari mong maikalat ito sa mga kasama sa bahay. Upang maprotektahan ang iyong tahanan, sundin ang mga mungkahing ito kung ikaw ay positibong nasuri sa COVID-19 at/o kaya ay may mga sintomas:

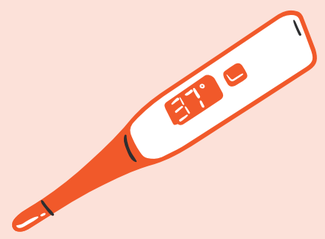
1 **Magsuot ng panakip sa mukha sa sinumang nakapaligid sa loob ng inyong bahay** sa lahat ng oras.



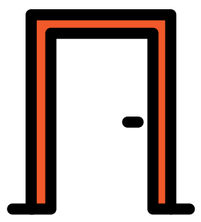
2 **Panatilihin ang pisikal na paglalayo** na hindi bababa sa anim (6) na talampakan (2) metro sa lahat ng oras.



3 **Subaybayan ang iyong mga sintomas.** Kung lumalala ang mga sintomas, tawagan ang iyong serbisyong pangkalusugan o ang Sentro ng Tawagan ng COVID-19 King County kung ikaw ay walang serbisyong Pangkalusugan.



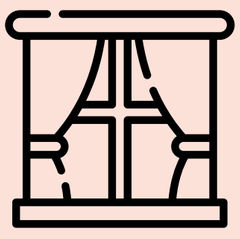
4 **Manatili sa itinalagang silid** at malayo sa mga kasama sa bahay hanggang maaari.



5 **Gumamit ng mga parehong lugar na galawan tulad ng kusina o banyo sa magkaibang oras.** Laging linisin ang mga ibabaw pagkatapos gamitin. Hugasan ang mga kagamitan at mga ibabaw matapos gamitin.

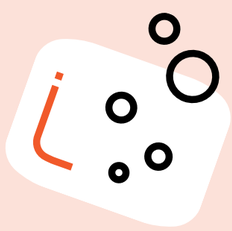
6 **Iwasang gumamit ng personal na mga gamit** ng mga kasama sa bahay tulad ng mga kagamitan sa kusina, mga tuwalya, gamit sa pantulog.

7 **Buksan ang mga bintana upang mapabuti ang bentilasyon** at madagdagan ang daloy ng hangin, lalo na kung gumagamit ng parehong banyo.



8 **Linisin ang lahat ng mga ibabaw** na madalas na mahawakan pagkatapos na gamitin, tulad ng mga seradura ng pintuan o mga ibabawan.

9 **Panatilihin ang gawaing pangkalinisan.**
Takpan ang iyong ubo at bumahing sa tisyu o sa loob ng iyong siko. Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig o kaya ay panlinis sa kamay na may alkohol na di bababa sa 60%.



January 11, 2021

Kung ikaw ay walang serbisyong pangkalusugan o nangangailangan ng tulong upang maihiwalay sa iyong mga kasama sa bahay, tumawag ka sa Sentrong Tawagan ng COVID-19 ng King County: 206-477-3977. May mga tagapagsalin ng mga wika.

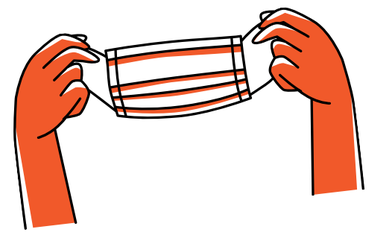
Public Health
Seattle & King County

PANGANGALAGA PARA SA MGA IBANG MAY COVID-19 SA BAHAY

Ang paninirahan kasama ang taong may COVID-19 ay isa sa mga pinakamataas na panganib para mahawaan ng COVID-19. Ito ay kahit na may mabuting panlipunang paglalayo at pagsusuot ng panakip sa mukha, mas mataas ang iyong panganib na mahawaan ng COVID habang nakatira kasama ang isang may COVID-19 kumpara sa ibang mga kalagayan.
Kung ikaw ay may kasama sa bahay na may COVID-19, inirerekumenda namin ang pagsunod sa mga sumusunod na hakbang:

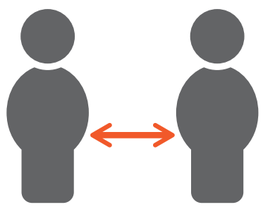
1 **Pumili ng isang kasama sa inyong bahay bilang pangunahing tagapag-alaga.**
Siguraduhing ang kasamang may COVID-19 ay makakapagpahinga ng mabuti. Gumamit ng mga gamot na nabibili kahit walang reseta para sa lagnat, namamagang lalamunan at sa iba pang nagdudulot ng kahirapan sa may sakit. Sundin ang sinasabi ng kanilang serbisyong pangkalusugan.

2 **Magsuot ng panakip sa mukha** kung kailangan mong makihalubilo sa ibang mga tao sa loob at sa labas ng iyong bahay.

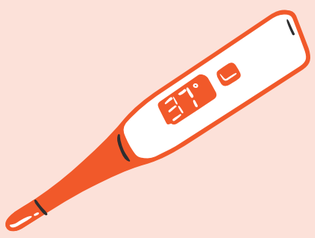


3 **Gumamit ng mga parehong lugar na galawan tulad ng kusina o banyo sa magkaibang oras.**
Laging linisin ang mga ibabaw pagkatapos gamitin. Hugasan ang mga kagamitan at mga ibabaw matapos gamitin.

4 **Ang sinumang hindi pangunahing tagapag-alaga ay dapat mapanatili ang pisikal na paglalayo sa taong** may COVID-19.

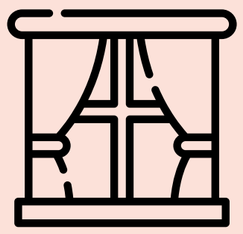


5 **Subaybayan ang iyong mga sintomas** kung sakaling ikaw ay mahawaan ng COVID-19.



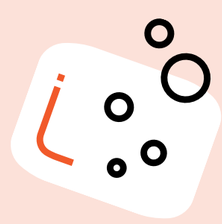
6 **Iwasang gumamit ng personal na mga gamit** ng mga kasama sa bahay tulad ng mga kagamitan sa kusina, mga tuwalya, gamit sa pantulog.

7 **Buksan ang mga bintana upang mapabuti ang bentilasyon** at madagdagan ang daloy ng hangin, lalo na kung gumagamit ng parehong banyo.

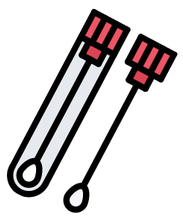


8 **Linisin ang lahat ng mga ibabaw** na madalas na hawakan pagkatapos na gamitin, tulad ng mga seradura ng pintuan o mga ibabawan.

9 **Panatilihin ang gawaing pangkalinisan**
Madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig o kaya ay panlinis sa kamay na may alkohol na di bababa sa 60%.



10 **Magpasuri para sa COVID-19.**
Ang pagkwa-kwarentena ay magsisimula sa huling araw ng isang kasambahayang may COVID-19 na makumpleto ang kanilang panahon ng paghihiwalay.



Kung ikaw ay walang tagapagbigay ng serbisyo o kailangan ng tulong upang magkwarentena ng hiwalay sa iyong mga kasama sa bahay, tumawag ka sa Sentro ng Tawagan ng COVID-19 ng King County: 206-477-3977. May mga tagapagsalin ng wika. Para sa karagdagan mga mungkahi kung paanong pangalagaan ang iba na may COVID-19 sa bahay, mangyaring bisitahin ang www.kingcounty.gov/covid/self-care. (Ang ugnay na ito ay sa Ingles lamang.)

January 11, 2021

Public Health
Seattle & King County