

Para sa karagdagang impormasyon sa bagong 2019 Coronavirus, bisitahin ang www.coronavirus-sd.com. Kung mayroon kang katanungan o problemang pangkalusugan, mangyaring kontak ang iyong healthcare provider. Para sa pangkalahatang tanong tungkol sa COVID-19 o impormasyon at karagdagang tulong para sa komunidad, tumawag sa 2-1-1.



CORONAVIRUS COVID-19 GABAY SA PAGDISEMPEKTA

Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19), ay isang sakit sa paghinga na maaaring kumalat mula sa isang tao at makahawa ng kapwa tao. Ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay isang bagong coronavirus na unang napag alaman sa panahon ng pagsisiyasat ng isang pagsiklab ng sakit sa Wuhan, China. Kabilang sa mga sintomas ang lagnat, ubo, at kahirapan sa paghinga o igsi ng hininga. Ang COVID-19 ay kumakalat kung ang mga tao ay malapit makipag-ugnayan sa isa't-isa (kulang sa 6 na talampakan o 2 metrong distansya), sa pamamagitan ng mga patak ng paghinga ("respiratory droplets") na nanggaling sa taong maysakit sanhi ng Coronavirus 2019 (COVID-19) na umubo o bumahing, o humawak sa mga bagay na nalagyan ng virus na nahawakan ng ibang tao na walang sakit at naihawak ng kamay sa mata, ilong at bibig ng hindi hinugasang kamay.

Epektibong mga pangdisimpektang produkto o pamatay mikrobyo (disinfectants)

Epektibo o mabisang gamitin ang hindi purong **Bleach Solution** o **Alkohol na hindi bababa sa 70%** para sa paglilinis ng mga walang butas (non-porous) na ibabaw. Gamitin lamang ang mga produkto na nakarehistro o nakalista sa "database" ng Environmental Protection Agency (EPA) na nakatala sa ibaba. Siguraduhing sundin ang mga tagubilin ng Tagagawa ng produkto (Manufacturer) o EPA sa tamang paggamit ng produkto, wastong pagdidisimpekta at ligtas na paggamit. Gamitin ang disinfectants sa mga maaliwalas na lugar.

Para sa aprubadong mga pangdisimpektang produkto na epektibo laban sa coronavirus, mangyaring bisitahin ang:

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

Kung gagamit ng Bleach:

1. Linisin muna (pre-wash) ang mga ibabaw (mga halimbawa: mga hawakan ng pintuan, counters, mga lababo, kubeta, atbp.)
2. Magtimpla ng Bleach solution. Ihalo ang 1/3 cup bleach sa 1-galong tubig.
3. Gamit ang Bleach Solution, punasan ang mga ibabaw. Hayaang manatili ng sapat na oras para sa "contact time" na naaayon sa "label" ng produkto.
4. Banlawan ng tubig at hayaang matuyo ng hangin.



Mga Madalas Linisin:

- Mga ibabaw
- Mga hawakan ng pintuan
- Mga Switch ng ilaw
- Mga ibabaw ng Kubeta
- Telepono
- Computer Keyboard at Mouse
- Mga lamesa at upuan
- Mga Rehas
- Remote Controls
- Cash Registers
- Wheelchairs at Walkers
- Kagamitang Panglibangan
- Mga matataas na upuan
- Ibabaw ng Kusina
- Condiment Bottles

Pagpigil sa pagkalat ng karamdaman

- ✓ Hugasan ng madalas ang mga kamay at kung kinakailangan, kabilang ang:
 - Pagkatapos suminga, bumahing at umubo.
 - Pagkatapos gumamit ng banyo.
 - Bago kumain o maghanda ng pagkain.
 - Pagkatapos humawak ng hayop o mga alagang hayop.
- ✓ Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng **sanitizer na may alkohol** na naglalaman ng **hindi bababa sa 60% na alkohol**.
- ✓ Iwasan ang paghawak sa mga mata, ilong, o bibig ng hindi naghugas ng kamay.
- ✓ Linisin at disimpektahin ang madalas na hawakan na mga ibabaw.
- ✓ Kung ikaw ay may sakit, manatili sa bahay at panatilihin ang iyong distansya sa iba upang maprotektahan sila mula sa pagkahawa ng sakit.
- ✓ Takpan ng tissue ang iyong ubo o pagbahin, pagkatapos ay itapon kaagad ang tissue sa basurahan.
- ✓ Panatiliin ang mabuting gawi sa kalusugan. Matulog ng sapat na oras, maging pisikal na aktibo, pamahalaan ang iyong stress, uminom ng maraming tubig at kumain ng masustansyang pagkain.



Paghuugas ng Kamay

Ugaliing maghugas ng mga kamay sa wastong pamamaraan. Ang mga manggagawa na may kinalaman sa pagkain ay dapat maghugas ng kanilang mga kamay at braso gamit ang **sabon at maligamgam na tubig sa tagal na hindi bababa sa 20 segundo**.

Banlawang maigi ang mga kamay at braso gamit ang malinis na dumadaloy na tubig. Patuyuin ng maayos ang mga kamay at braso. Tiyakin na ang mga karatula tungkol sa paghuugas ng kamay ay nakapaskil sa tamang lugar.

Para sa Karagdagang Impormasyon

- County of San Diego COVID-19 - Mga Bagong Balita o Kaalaman: <https://www.coronavirus-sd.com>
- Karagdagang gabay sa pagdidisimpekta mula sa CDC ay matatagpuan dito: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>