



وزارة الصحة
Ministry of Health



COVID19 at ang quarantine

وقاية
Weqaya



Ano ito?



Ang Quarantine



Isang paraan ng paghiwalay sa apektadong indibidwal na nakakahawa o nagdadala ng sakit, upang mabawasan ang kadaliang maglipat ng pasyente ng sakit at pigilan ito mula sa transmisyon sa ibang tao.



Ang Medikal na Quarantine:

Para sa malulusog na tao na walang mga sintomas ngunit pinaghihinalaang mayroong sakit, sila ay dapat ma-i-quarantine habang binibigay sakanila ang kanilang pangangailangan hanggang matapos ang panahon ng inkubasyon o incubation upang masiguradong sila ay ligtas at malusog.

Ang Quarantine sa loob ng bahay:



Ang taong hindi kinakailangang ipasok sa ospital at matibay, at sya ay nakahiwalay sa maaliwalas na kwarto sa loob ng bahay, na walang direktang ugnayan sa kahit sinong miyembro ng pamilya hanggang matapos o makompleto ang panahon ng inkubasyon. Upang makipag-usap sa miyembro ng pamilya, dapat itong magsuot ng mask at manatili ng distansya na hindi

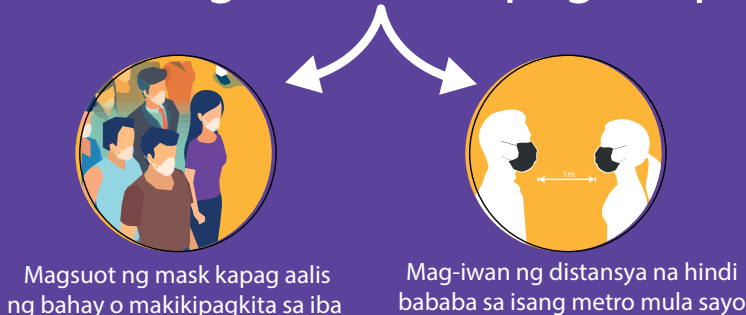
إحدى مبادرات وزارة الصحة

Mga pamamaraan ng Quarantine sa bahay



- Umiwas sa pagbyahe at pampublikong lugar ng paaralan at trabaho.
- Iwasan ang pagtanggap ng bisita sa bahay.

Kailan kailangan na makipag usap sa iba:



Kung may mga sintomas man
Tumawag sa 937

Panatilihin ito ng labing apat na araw o sa itinuro ng iyang doktor upang mabawasan ang banta ng lalin.

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

Kailan ka dapat **magsagawa ng quarantine?**

Kung ikaw ay sigurado na nakipag ugnayan sa taong apektado kahit wala ka pang sintomas.



Kung ikaw ay may kumpirmadong kaso ng



Quarantine sa bahay



Quarantine sa ospital

Paano?

Manatili sa bahay hanggang napatunayan na ikaw ay hindi na apektado (halimbawa, pagkatapos ng dalawang linggong panahon ng inkubasyon)

Kung ikaw ay may mga tanong
Tumawag sa 937



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health



**Isang mamamayan na nag uulat
mula sa Quarantine**



Ano ang dapat gawin sa panahon ng quarantine sa bahay?



Buksan ang mga bintana at siguraduhing may katamtamang aliwalas



Siguraduhing laging linisin ang panig na ginagamit tulad ng hawakan sa pinto

Huwag makipag ugnayan sa kahit sino o tumanggap ng bisita



Huwag makibahagi ng kagamitan sa pagkain, gumamit ng mga paper plate

Panatilihin ang komunikasyon sa iba nang may distansya o gamit ang telepono o mga aplikasyon

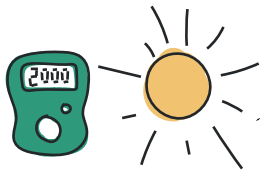


Huwag ibahagi ang personal na gamit at linisin palagi ang mga ito

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

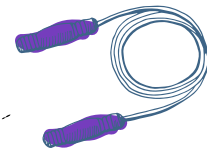
Paano gugulin ang iyong araw sa quarantine



Simulan ang iyong araw ng positibong saloobin at espirital na gawain



Hugasan ang iyong kamay gamit ang sabon at tubig ng apatnapung segundo



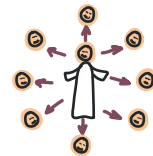
Mag ehersisyo



Kumain ng masustansya



Makibahagi sa klase sa mga plataporma sa online tulad ng rwaq



Manatili ng ligtas na distansya mula sa ibang tao at sa paligid mo



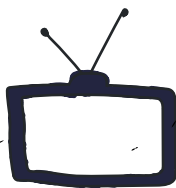
Manood ng kapaki-pakinabang na mga pelikula o videos sa Live Well YouTube



Magbasa ng libro



Magsagawa ng mga hamon pang-isip at palaisipan



Sumunod sa mga balita mula sa lehitimong sources, mag-ingat sa palsipikadong balita



Makinig sa mabuting podcast



Sigiraduhing bumahing mg maayos



Magpahayag sa iyong pamilya at mga kaibigan tungkol sa iyong kalusugan

Matulog ng sapat na oras





وزارة الصحة
Ministry of Health



**Kailan at paano
magsuot ng mask**



Ang angkop na paraan na pagsusuot ng mask

1



Takpan ang iyong bibig
at ilong ng maayos
nang walang puwang

2



Huwag gumamit muli
ng single-use na mask

3



Huwag hawakan ang
mask kapag inilalagay ito

4



Palitan ang mask ng bago
kapag ito ay nabasa

5



Hindi inirerekomenda
ang pagsuot ng telang
mask sa kahit anong
dahilan

6



Tanggalin ang mask ng
wasto at hugasan ang
kamay ng maigi



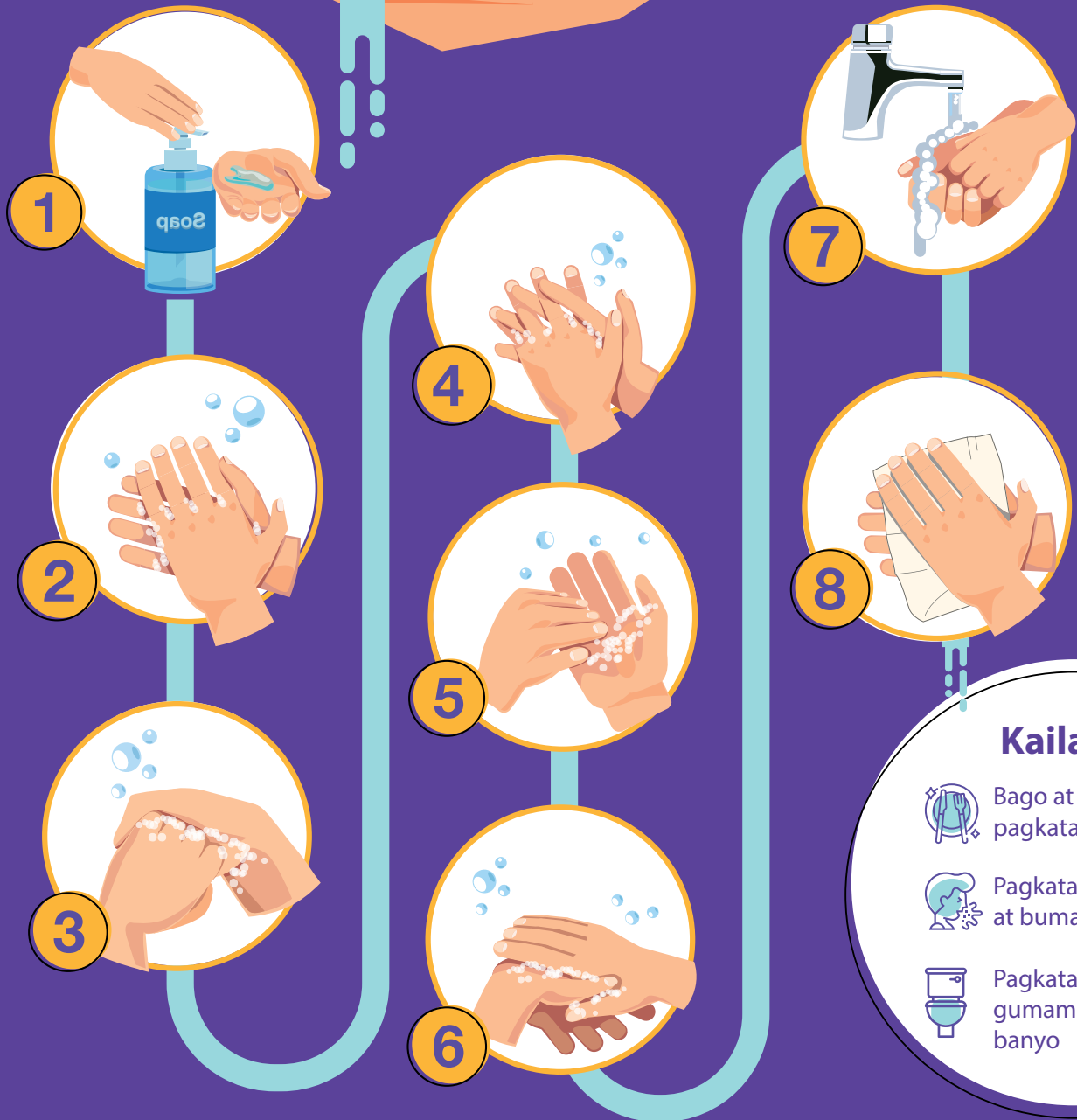
وزارة الصحة
Ministry of Health



**Mga hindi
magandang gawain**



Angkop na paraan ng paghuhugas ng kamay upang maiwasan ang COVID19-:



Kailan?



Bago at pagkatapos



Pagkatapos umubo at bumahing



Pagkatapos gumamit ng banyo

Hugasan ang iyong kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng apatnapung segundo o ng sanitizer sa kamay ng dalawampung segundo

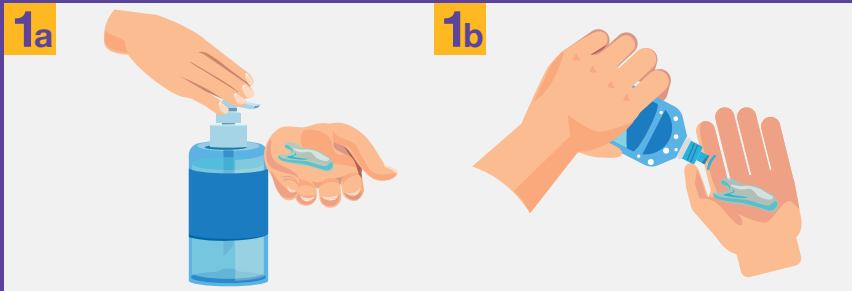
إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

Wastong paraan ng **paggamit ng sanitizer sa kamay**



Kabuuang oras: Dalawampu o Tatlumpung segundo



Punuin ang palad ng iyong kamay ng sanitizer habang tinatakpan ang buong panig



Kuskusin ang mga palad ng magkasabay



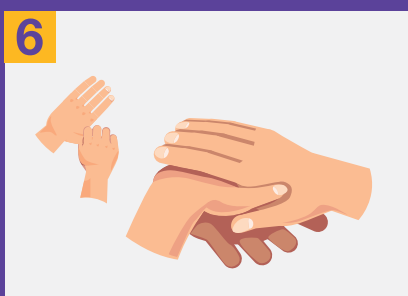
Ikiskis ang likod ng iyong kaliwang kamay sa kanan, pagpuputuin ang daliri, at gayundin



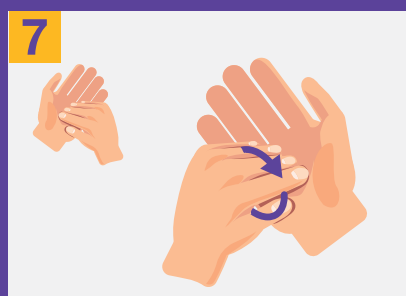
Pagkiskisin ang iyong mga palad, pagpuputuin ang daliri



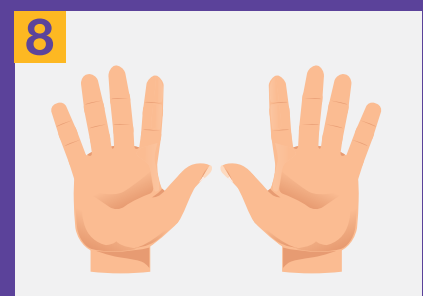
Sa hulihan ng daliri at pahadlang sa palad, pagkawirin ang daliri



Paikot-ikot na pagkuskos sa kaliwang hinlalaki, pagkatapos sa kanan naman



Paikot-ikot na pagkuskos, paatras at paabante, at pisilin ng daliri ang kanang kamay ang kaliwang palad at gayundin sa kabila



Ang iyong mga kamay ay malinis kapag ito ay tuyo na

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

At sa wakas **Siguraduhig...**



Manatiling konektado sa lipunan gamit ang social media kahit na ikaw ay nasa quarantine



Makibalita mula sa maaasahang source



Ganapin ang inyong pagtitipon gamit ang cellphone o video call



Panatilihin ang iyong pangkaraniwang gawain at tumuklas ng bagong bagay



Mag ehersisyo sa bahay gamit ang mga kagamitan sa pag eeherisyo o aerobics



Kumain ng malusog at matulog ng sapat na oras

**Upang
manatiling
malusog**

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

Inisyatibo ng MOH



Ikinalulugod mo ba ang booklet na ito?
Tumuklas pa dito

