

# Mga alituntunin para sa kaligtasan sa COVID-19

## Ngayong panahon ng Winter Season at Year-end Celebrations

- (Pangunahing panuntunan) Kanselahin ang mga pagpupulong o pagtitipon sa pagtatapos ng taon, o i-hold ang mga aktibidad sa online o walang contact, nang walang direktang pakikipag-ugnay ng tao, at pigilan ang hindi kinakailangang paglalakbay.
- (Kapag hindi maiiwasan ang paglabas) mabuting sumunod sa virus prevention at mga hakbang sa pagkontrol na itinakda para sa partikular na lugar o ruta, tulad ng pagsusuot ng mask sa lahat ng oras kapag nananatili sa panloob, pinapanatili ang distansya ng kaligtasan mula sa iba, at pinapanatiling malinis ang mga kamay.

### Mga patakaran at gabay

- Kinakailangan na magsuot ng maskara sa loob at labas kung hindi mapapanatili ang 2 meter na pisikal na distansya.  
\* Mangyaring suriin ang listahan ng mga lugar na napapailalim sa sapilitan na pagsusuot ng mask at mga administrative fines para sa hindi pagtupad sa pagsusuot ng mask.
- Iwasan ang hindi kinakailangang paglalakbay o pagbisita, ayusin ang mga pagpupulong o mga kaganapan na walang contact o walang direkta

#### pakikipag-ugnayan ng tao.

- Bumisita sa isang lokal na sentro ng pag-screen upang masubukan ang virus kapag nagkakaroon ng lagnat o sintomas sa paghinga.
- Bawasan ang pakikipag-kita sa iba, at pigilin ang pagbisita sa mga pasilidad na marami ang gumagamit.

### 1. Sa Dormitoryo

"Manatiling ligtas sa dormitoryo nang hindi nakikisalamuha sa iba"

- Iwasan ang mga malalaking pagtitipon sa panahon ng pagtatapos ng taon at bagong taon.
- Disimpektahin ang mga ibabaw ng matitigas na bagay, tulad ng mga remote control at doorknobs sa araw-araw.
- Magpadala ng mga pagbati sa pagtatapos ng taon at bagong taon sa online o sa pamamagitan ng virtual na paraan, tulad ng mga video call.

### 2. Kapag lumalabas sa publiko

"Siguraduhin na i-minimize ang oras na ginugol sa publiko, iwasan ang masikip na lugar"

- Iwasan ang masikip na lugar, i-minimize ang pananatili.
- Iwasan ang mga setting ng sarado, masikip at malapit na makipag-ugnay

### 3. Kapag naglalakbay sa pampublikong transportasyon

"Magsuot ng maskara at panatilihin ang isang sapat na distansya mula sa iba pa sa pampublikong transportasyon"

- Ipareserba ang upuan sa online nang maaga, o gumamit ng isang paraan ng pagpapareserba na hindi pang-tao sa tao, tulad ng pag-check in sa mobile.

\* Para sa isang reserbasyon sa upuan, iwanang walang laman ang susunod na upuan

- Subukang huwag huminto sa lugar ng serbisyo sa highway, bawasan ang pananatili, at subukang huwag ubusin ang pagkain at uminom sa pampublikong lugar.
- Iwasang makipag-usap sa telepono o sa isa't isa, kung hindi maiiwasan, makipag-usap sa pasilyo sa labas ng lugar ng pag-upuan sa mahinang boses.
- Huwag ubusin ang pagkain o inumin habang nasa pampublikong transportasyon.

### 4. Mga pagdiriwang sa pagtatapos ng taon at bagong tao

"Iwasan ang pagdalo sa isang pagdiriwang ng pagdiriwang o pagtitipon"

- Iwasan ang mga kaganapan sa pangkat, subukang gumastos ng oras sa paggawa ng walang contact, nakakatuwang mga aktibidad.
  - Kapag nakikipagpulong sa mga tao mula sa labas ng sambahayan, hawakan ang paraan ng pakikipag-ugnay nang walang contact o walang direktang pakikipag-ugnay ng tao.
  - Kahit na sa isang hindi maiiwasang offline na pagpupulong, pigilin ang pag-ubos ng pagkain o inumin, at i-minimize ang pananatili.
- \* Italaga ang isang administrator na maging responsable para sa pagtugon sa mga alalahanin sa COVID-19, mangolekta ng isang listahan ng mga dumalo. Ang mga dumadalo na nagpapakita ng mga pangkalahatang sintomas ng COVID-19 sa araw ng kaganapan, dapat silang manatili sa bahay at ipaalam sa administrator ang mga sintomas.

### 5. Sa mga restawran at cafe

"Panatilihin ang kinakailangang distansya mula at iwasang makipag-usap sa iba pang mga kainan, at panatilihin ang mga kamay"

- Bisitahin ang restawran o cafe kapag hindi ito masikip, gamitin ang serbisyo sa paghahatid o pick-up.
- Huwag kalimutan na panatilihin ang maskara sa pagitan ng mga kagat kapag kumakain sa publiko.
- Magsuot ng maskara at panatilihin ang 2-metro na pisikal na distansya mula sa iba pang mga kainan habang gumagalaw o naghihintay sa linya para sa pagkain.
- Umupo sa isang pattern ng zig-zag, lahat nakaharap sa parehong direksyon, kumonsumo ng pagkain at inumin nang paisa-isa sa nakatalagang upuan.
- Kumuha ng pagkain sa sarili mong plato, gamit ang mga kagamitan at baso na ibinigay para sa indibidwal na paggamit.
- Iwasan ang pagdura ng mga patak ng tubig (tulad ng pakikipag-usap habang kumakain), at iwasang gumawa ng mga pisikal na kontak (tulad ng pakikipagkamay o pagyakap).

### 6. When returning home

"Subukin, kung nasusuka pagkatapos umuwi"

- Pagbalik, maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig na tumatakbo ng 30 segundo
- Manatili sa bahay at suriin kung may lagnat o sintomas sa paghinga

\* Kung magpapatuloy ang lagnat na 38 higher o mas mataas, o lumala ang mga sintomas, makipag-ugnay sa KCDC call center sa 1339, area code + 120 o isang lokal na sentro ng kalusugan ng publiko.