



COVID-19 Gabay para sa Pag-aalaga ng Sarili sa Loob ng Tahanan

Hawaii Department of Health

Kung nararamdaman mong lalagnatin ka, uubuhin, o nahihirapang huminga, tawagan ang iyong healthcare provider. Sasabihin nila sa iyo kung papaano mo aalagaan ang iyong sarili sa inyong bahay.

Sundin ang mga 5 na Hakbang kung Masama ang Iyong Pakiramdam

1. Manatili sa bahay



- Iwasan ang pakikihalubilo sa ibang tao. Huwag pumasok sa trabaho, paaralan, o sa mga pampublikong lugar
- Ipahatid ang iyong pagkain, gamot, at ibang mga pangangailangan sa pamamagitan ng isang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan

2. Obserbahan ang iyong mga Sintomas



- Kung lalala ang iyong mga sintomas tawagan ang iyong healthcare provider
- Para sa mga medical emergencies, tawagan ang 911

3. Ihiwalay ang iyong sarili sa mga ibang tao sa inyong tahanan



- Manatili sa isang hiwalay na silid at gumamit ng hiwalay na banyo, kung maaari
- Kung kinakailangang humarap ka sa ibang tao, magsuot ng facemask
- Iwasang hinahawakan ang mga gamit sa bahay at pagbahagi ng mga personal items

4. Tunay na magpahinga at uminom ng maraming tubig



- Iwasan ang pisikal na aktibidad at uminom ng maraming tubig
- Kumain ng mga masustansyang pagkain para madali kang gumaling

5. Iwasang kumalat ang iyong mga mikrobyo



- Laging hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig
- Takpan ng tisyu ang iyong bunganga kung uubo o babahing at itapon kaagad ito
- Gamitin ang mga disinfectant na produkto para sa palagiang paglilinis ng mga gamit