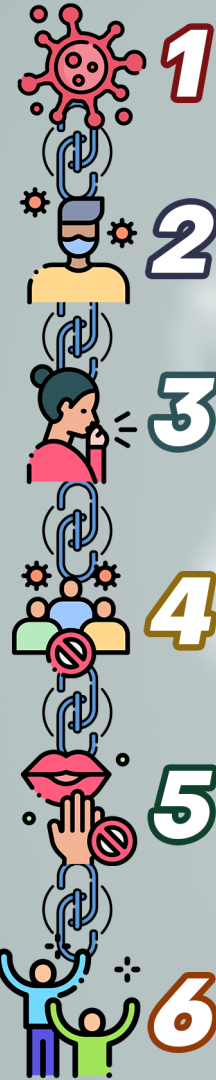


PUTULIN ANG KADENA NG IMPEKSYON NG COVID-19

Protektahan ang sarili at ang iba!



1 Mula sa mikrobyo

- Maglinis at mag-disinfect ng mga madalas mahawakang bagay tulad ng doorknob, switch, telepono, toilet, seat, keyboard, atbp.
- Itapon nang maayos ang basura.

2 Mula sa tirahan ng mikrobyo

- Mag-quarantine para malimitahan ang kilos ng mga taong potensyal na tagapagdalang mikrobyo.
- Ibukod ang mga taong may sakit.

3 Mula sa nilalabasan ng mikrobyo

- Takpan ang ilong at bibig ng tisyu o panyo o umubo at bumahing sa siko.
- Gamitin nang tama ang face mask. Siguraduhing natatakpan nang buo ang bibig, ilong, at baba.

4 Mula sa paraan ng paglipat ng mikrobyo

- Maghugas ng kamay gamit ang tubig at sabon. Kung walang tubig at sabon, linisin ang kamay ng 70 percent alcohol o hand sanitizer na may 60 percent alcohol.
- Sundin ang pisikal na pagdistansya sa ibang tao.
- Manatili sa bahay.

5 Mula sa pinapasukan ng mikrobyo

- Iwasan ang paghawak sa mga bahagi ng mukha kapag marumi ang kamay.
- Lahat ng mga tagapangalaga ng kalusugan ay dapat gumamit ng personal protective equipment (PPE) at sumunod sa mga droplet at airborne precaution.

6 Mula sa taong maaaring mahawaan

Ugaliing magpalakas ng resistensiya tulad ng:

- pagkain ng masusustansiyang pagkain (lalo na ang mayaman sa Vitamin C at zinc)
- pagkakaroon ng sapat na tulog at pahinga
- regular na pag-eheersisyo
- magsagawa ng mga malusog na pamamaraan ng pamamahala ng stress.

TAMANG PAGGAMIT NG REWEAR MASK

Ano ang REwear mask?

Ang REwear mask o Re-usable, Washable, at Rewearable na mask ay ginawa ng Department of Science and Technology-Philippine Textile Research Institute (DOST-PTRI). Ito ay face mask na fluid resistant at maaaring gamitin nang paulit-ulit. Pinoprotektahan nito ang nagsusuot mula sa malalaking droplet at tilamsik sa katawan o iba pang mapanganib na likido.

Ang mga hakbang na ito ay para sa REwear masks.
Kung ang mask ay pang-isang gamitan lang, agad na ibalot at itapon.



1

Laging pumili ng face mask na angkop sa iyo ang sukat.



5

Iwasang hawakan ang face mask pagkatapos itong suutin.



2

Maghugas ng kamay bago isuot ang face mask.



6

Tanggalin ang face mask mula tenga at iwasang hawakan ang panlabas na layer nito.



3

Tiyaking lapat ang face mask sa mukha lalo na sa bandang ilong, pisngi at baba.



7

Hugasan ulit ang kamay gamit ang tubig at sabon nang hindi bababa sa 20 segundo.



4

Ayusin ang mask para lubusang matakpan ang bibig, ilong, at baba. Huwag tanggalin ang mask lalo na kung uubo o magsasalita.



8

Kaagad na labhan ang face mask. Ibadan ito sa maligamgam na tubig na may sabong panlaba. Kusutin sa loob ng 20 segundo. Banlawan at patuyuin.

Para sa karagdagang detalye at mga update, i-scan ang QR Code na ito:

Ang mga impormasyon ay mula sa infographic ng UP College of Education
Ang infographic na ito ay hatid sa inyo ng UP Diliman COVID-19 Task Force
Gawa ng UP Diliman Information Office



Para sa karagdagang detalye at mga update, i-scan ang QR Code na ito:

Ang mga impormasyon ay mula sa infographic ng UP College of Education
Ang infographic na ito ay hatid sa inyo ng UP Diliman COVID-19 Task Force
Gawa ng UP Diliman Information Office



MGA TANONG AT SAGOT UKOL SA COVID-19

Importante

Sagutan ang Survey para sa Barangay UP Campus ng UP Diliman COVID-19 Task Force sa link na ito: <https://bit.ly/UPDTFSurvey-Komunidad>.

1. Ano ang General Community Quarantine (GCQ) at mga panuntunan nito?

- **GCQ:** Ito ay ipatutupad sa National Capital Region simula Hunyo 1, 2020. Ang anumang pagbabago rito ay manggagaling sa Inter-Agency Task Force on Emerging Infectious Diseases (IATF-EID).
- **Limitadong paggalaw:** pagbili ng importanteng gamit at pagpasok sa trabaho.
- **Pampublikong transportasyon:** Papayagan ang ilan sa mga ito na mamasada pero limitado ang operasyon.
- **Pampublikong kalusugan:** Kinakailangan pa rin magsuot ng face mask at obserbahan ang physical distancing.

Dahil ang coronavirus ay naipapasa sa pamamagitan ng pagkalat ng mga droplet na binubuga ng ating katawan, napakadaling ipasa nito kung tayo ay magkakadikit at walang proteksyon.

2. Sinu-sino ang pwedeng tawagan kung nakakaramdam ng sintomas ng COVID-19 o magkokonsulta tungkol sa kalusugan?

Kung nakakaramdam ng sintomas ng COVID-19 (lagnat, ubo, pagkapagod, sipon, muscle ache, pagtatae):

- **Barangay UP Campus (BHERT):** 8-426-9779; 09082082142; 09668427696
- **Public Health Unit (PHU) ng UP Health Service (UPHS):** 0947-427-9281

Kung kailangan magpakonsulta o check-up: Emergency Room (ER) ng UPHS: 8-981-8500 (local 111).

3. Kung nakakaramdam ng sintomas ng COVID-19, saan pwedeng magpa-test?

Makipag-ugnayan sa BHERT, PHU, o ER ng UPHS upang matignan kung kayo ay kwalipikadong magpa-test. Ang RT-PCR Test ay kayang magbigay ng konkretong resulta kung may COVID-19 ang isang pasyente o wala. Ang paglabas ng resulta ay karaniwang umaabot ng 24-48 na oras o higit pa.

4. Ano nga ba ang ibig sabihin ng PUI (Person Under Investigation)? Ito ba ay nagsasabing may COVID-19 ang isang tao?

Ang PUI ay ang kategorya ng mga tao na maaaring may COVID-19. May dalawang klase ng PUI:

- **PUI Suspect:** kung ang isang tao ay may sintomas ng COVID-19 ngunit hindi pa nakapagpa-test.
- **PUI Probable:** kung ang isang tao ay may sintomas ng COVID-19, nakapagpa-test na at naghihintay na lamang ng resulta.

Confirmed Case: nakapagpa-test at lumabas na positibo para sa COVID-19. Kailangang ihiwalay ang mga confirmed case sa ibang tao upang hindi makahawa.

Sintomas ng COVID-19: Marami rito ay pareho sa sintomas ng ordinaryong trangkaso, kaya't mahalaga na hindi magpabaya. Mahalaga din na hindi basta mabansagan ang isang tao na may ilang sintomas na may COVID-19 na agad.

PUI Suspect o PUI Probable: sundin ang payo at direksyon ng doktor at/o BHERT. Siguraduhin na mag-quarantine o humiwalay pansamantala sa ibang tao.

5. Paano kung walang lugar sa bahay para sa self-quarantine?

Ipabatid agad ang inyong problema sa BHERT o UPHS upang kayo ay mai-refer na mailagay sa isolation facility sa UP Palma Hall o Kanlungang Palma.

6. Saan puwedeng tumawag kung kailangan ng tulong sa kalusugang pangkaisipan (anxiety, depression, o iba pang mental health concerns)?

Libreng telepsychotherapy services ng UP PsycServ:
bit.ly/PsycServPH o mag-text/Viber sa 0906 374 3466.

7. Saan makakakuha ng dagdag na impormasyon tungkol sa COVID-19? Saan pwedeng magpadala ng suhestiyon o feedback?

UP Diliman FB page: <https://www.facebook.com/OfficialUPDiliman/>
Department of Health FB page: <https://www.facebook.com/OfficialDOHgov/>
Tatag UP webpage: <https://upd.edu.ph/tatagup/>

UP Diliman PHU FB Page: @updilimanPHU para sa mga mahalagang anunsiyo
Para sa suhestiyon o feedback: covid19.taskforce@upd.edu.ph