



## 11 Kapaki-pakinabang na Pag-uugali upang Mapangalagaan at Maprotektahan ang “Delikado at Mapanganib sa Kalusugan”

Patnubay para sa lahat na tumutulong sa mga mamamayang hindi sapat tulungan ang sarili o nakakaranas ng mga paghihirap.

- 1 - Palaging magsuot ng face-mask na sumasakop sa iyong ilong at bibig kapag malapit sa pasyente.
- 2 - Iwasan ang pagbahing o pag-ubo sa mga lugar na madalas at malimit na maraming mga tao.
- 3 - Magsuot ng guwantes kahit na nasa bahay, palitan ang mga ito palagi at hugasan ng madalas ang iyong mga kamay.
- 4 - Magsuot ng malinis na damit kapag nasa bahay ng taong tinutulungan mo. Hugasan araw-araw ang iyong damit at magpalit nang bago kapag galing ka sa labas.
- 5 - Huwag lumabas upang mamili ng mga bilihin, mas mainam na mag arkila ng kapitbahay na tumulong sa pamimili.
- 6 - Alalahanin na ang lahat na nagmumula sa labas ng bahay ay potensyal na nakakahawa. Samakatuwid, hugasan palagi ang mga kamay bago maghanda ng pagkain at huwag magpalitan ng mga kubyertos at baso.
- 7 - Kung pupunta ka sa labas upang mamili ng mga bilihin, magsuot ng guwantes at face-mask. Tanungin ang tindira kong nagawang disimpektahin ng mga naaangkop na sanitaryong produkto ang lugar bago ka simulang mamili sa loob at kapag tapos ka na (Tandaan na ang shopping cart ay maaaring mahawahan ng ibang mga taong mas kulang sa pag-iingat kaysa sa iyo)
- 8 - Kung bumalik ka sa inyong tahanan, iwasan mo rin ang malapitan sa ibang tao kahit na sa iyong pamilya, dapat mahigpit ang iyong pag iingat.
- 9 - Tiyakin ang wastong pagsunod ng tamang kasanayan sa kalinisan at palaging panatilihing malinis ang lahat ng mga nasa kapaligiran na mahawakan ng iyong mga kamay at sa iba.
- 10 - Kung mayroon kang ubo, sipon, lagnat o pangkalahatang pakiramdam na hindi maganda, makipag-ugnay agad sa iyong doktor at itigil ang anumang aktibidad sa pagtulong sa kapwa para hindi sila mahawaan.
- 11 - Kung napansin mo ang anumang paglala ng paghinga o iba pang masamang karamdaman sa taong tinutulungan mo ay makipag-ugnayan agad sa mga opisyal ng kalusugan o doktor.

