

Pangangalaga sa COVID-19 Handbook para sa Kaligtasan

Site ng Pangangalaga Outreach Support Team

- Skilled Nursing Facility (SNF)
- Residential Care Facility for the Elderly (RCFE)
- Assisted Living
- Board and Care
- Home Health
- Long-Term Care (LTC) Facility
- Intermediate Care Facility (ICF)



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**EMERGENCY
MEDICAL SERVICES**



Abril 17, 2020

Mga Minamahal na Administrador at Tauhan:

Sa ngalan ng San Mateo County Health, gusto ko kayong pasalamatan sa lahat ng ginagawa ninyo para suportahan ang mga pasyente sa inyong pasilidad, gayundin ang komunidad sa pangkalahatan. Sa mga hindi inaasahang pangyayaring ito, malaking gampanin ang mayroon ang inyong pasilidad sa pagprotekta sa katatagan ng ating imprastruktura ng pangangalagang pangkalusugan. Mas higit na umaasa ang ating mga residente ngayon sa kadalubhasaan, pagsasanay at pag-unawa ng mga front-line na empleyado ng pangangalagang pangkalusugan gaya ng mga tauhan sa inyong pasilidad.

Bilang pasilidad na nagpapatuloy ng mga may karamdamang pasyente, gusto naming matiyak na kumportable kayo at ang lahat ng inyong tauhan sa dami at uri ng pagsasanay na ibinibigay sa pangangalaga para sa mga pasyenteng may COVID-

19. Bilang bahagi ng Emergency Operations Center (EOC) ng County, inatasan ang mga team na tumulong sa mga pasilidad sa sumusunod na paraan:

1. Pagbibigay ng Personal Protective Equipment [PPE] (nakadepende ang dami sa kung gaano ang available)
2. Pagsasagawa ng pagsasanay sa naaangkop na pagsusuot at pagtatanggal ng PPE
3. Pagbibigay ng impormasyon tungkol sa COVID-19 at mga aral na natutunan tungkol sa mga hakbang sa pag-iwas sa kontaminasyon
4. Pagbibigay ng impormasyon tungkol sa proseso para sa pag-order ng resource at pag-imbestiga sa pagkontrol sa sakit
5. Pagsuri sa supply chain at mga kinakailangan sa operasyon

Nakahanda ang mga team para bigyan kayo ng suporta at gabay sa pagtugon sa COVID-19. Ang mga pagbisita ay HINDI nauugnay sa pagkontrol o pagpaparusa sa anumang paraan. Sama-sama nating malalampasan ito.

Taos-puso,

Travis Kusman, MPH, Paramedic
Medical Health Operational Area Coordinator



SAN MATEO COUNTY HEALTHCARE COALITION (SMCHC)

Layunin

Ang layunin ng San Mateo County Healthcare Coalition ay magplano ng pagtugon sa sakuna nang may pagtutulungan, koordinasyon at na para sa buong komunidad, mula sa komunidad ng pangangalagang pangkalusugan para matiyak na tuloy-tuloy ang mahusay na pangangalagang pangkalusugan sa County ng San Mateo sa panahon ng sakuna.

Pagiging Miyembro

Kasama sa San Mateo County Healthcare Coalition ang mga miyembro ng Core Coalition na natukoy ng pederal: San Mateo County EMS Agency; San Mateo County Public Health; San Mateo County Office of Emergency Services; at mga general acute care hospital. Bukod pa ryan, kasama sa Coalition ang mga kinatawan mula sa mga organisasyong kumakatawan sa 17 uri ng provider gaya ng isinaad ng Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS). Panghuli, kasama sa mga miyembro ang mga partner na ahensya na nakikipagtulungan sa Coalition para sa paghahanda sa sakuna, pagpapalano, pagresponde, pagbangon, at mitigasyon.

Kapag pinanatili ang pagiging miyembro ng SMCHC, matitiyak na mayroon kang direktang access sa San Mateo County Medical Health Operational Area Coordinator (MHOAC), access sa platform ng ReddiNet na magbibigay-daan sa iyong manatiling nauugnay sa iba pang Pasilidad sa Pangangalagang Pangkalusugan/Kalusugan ng County sa panahon ng Sakuna, access para makalahok sa mga drill/ehersisyo sa buong county kada taon, pagsasanay sa pagiging handa sa panahon ng emergency, at pagbuo ng mga ugnayan sa mga partner na ahensya ng county at mga stakeholder ng pribadong sektor.

PROGRAMANG MEDICAL HEALTH OPERATIONAL AREA COORDINATOR (MHOAC)

Tungkol sa MHOAC

Ang **Programang Medical Health Operational Area Coordinator (MHOAC)** ay awtorisado ng California Health and Safety Code Section 1797.153. Ang posisyon ng MHOAC ay kumakatawan sa iisang point of contact para sa programang MHOAC at may responsibilidad na subaybayan at tiyakin na may mga sapat na resource na pangmedikal at pangkalusugan sa panahon ng lokal na emergency. Ang MHOAC ay awtorisadong makipagtulungan sa Programang Regional Disaster Medical Health (RDMHC) para magsumite ng mga kahilingang resource na pangmedikal at pangkalusugan at tugunan ang mga ito para sa mga pasilidad sa County ng San Mateo. Ang MHOAC ay awtorisado ring humiling o tumugon sa mga hiling para sa mutual aid mula sa labas ng County ng San Mateo.

Mga Kahilingan para sa Resource

Sa panahon ng COVID-19, ang isa sa mga pangunahing responsibilidad ng Programang MHOAC ay ang suportahan ang mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng pagbibigay ng PPE at iba pang resource na pangmedikal at pangkalusugan sa mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan na nangangailangan nito. Ang San Mateo County Health ay gumagamit ng ReddiNet (isang web-based platform) para sa pagpapanatili ng kamalayan sa sitwasyon ng pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan at pag-track sa Mga Kahilingan para sa Resource mula sa mga pasilidad.

Kung wala ka pa sa ReddiNet, mag-email sa ems@smcgov.org nang may sumusunod na impormasyon:

- Pangalan ng Pasilidad / Uri ng Pasilidad / Pangalan, Apelyido, 24/7 na Numero ng Telepono, at Email ng Point of Contact

Pakigamit ang ReddiNet Facility Provider Resource Request Guide (Gabay sa Paghiling ng Resource sa Provider ng Pasilidad ng ReddiNet) para sa mga tagubilin sa pagsusumite ng Mga Kahilingan para sa Resource sa pamamagitan ng ReddiNet. Kung madalian ninyong kinakailangan ng PPE o iba pang resource (ibig sabihin ay mauubos na ninyo ang inyong supply sa loob ng 12 oras), makipag-ugnayan sa MHOAC Program Resource Request Center mula Lunes-Biyernes nang **0800-1600†** sa 650-649-9966. Para sa mga tanong tungkol sa paggamit/pag-log in sa ReddiNet, makipag-ugnayan sa 24/7 na Linya ng Suporta ng ReddiNet sa 800-440-7808 para sa anumang agarang kinakailangan o kung nagkakaproblema ka sa pag-access sa ReddiNet. †Maaaring mag-iba ang oras ng operasyon ng MHOAC Program Resource Request Center. Puntahan ang website ng San Mateo County Healthcare Coalition (SMCHC) para sapinaka-updated na oras ng operasyon sa <https://www.smchealth.org/smc-healthcare-coalition>. *Pakitandaan na ang ReddiNet ay isang kinontratang platform at walang kakayahang tumugon sa mga kahilingan para sa resource. Ang mga tanong tungkol sa mga resource ay hindi dapat idirekta sa ReddiNet.

Talaan ng Mga Nilalaman

Kabanata 1: Pag-unawa sa COVID-19

- Mga Madalas Itanong

Kabanata 2: Pag-iwas sa Sakit

- Pag-iwas sa Sakit sa Trabaho
 - Pagsuri Kung May Mga Sintomas
 - Paghuhugas ng Kamay
 - Personal Protective Equipment (PPE)
 - Pagpapanatili ng Personal Protective Equipment (PPE)
 - Mga Damit at Pag-aari ng Pasyente
 - Kwarto ng Pasyente
 - Serbisyo ng Pagkain
 - Mga Kontratista at Nagtitinda sa Labas
- Pag-iwas sa Sakit Kapag Lalabas sa Lugar ng Trabaho
 - Paano Ligtas na Makapunta sa Ibang Trabaho
- Pag-iwas sa Sakit sa Tahanan
 - Paano Makakauwi Nang Ligtas
 - Manatili sa Lugar
 - Magpanatili ng Distansya
 - Takpan ang Iyong Mukha
 - Suriin Kung May Mga Sintomas
 - Paano Mapapanatiling Ligtas ang Iyong Tahanan Mula sa Impeksyon

Kabanata 3: Mga Alituntunin sa Pagtatalaga ng Kwarto

- Pagtatalaga ng Kwarto para sa Mga Pasyenteng Nagpositibo sa COVID at Mga Pasyenteng Iniimbestigahan

Kabanata 4: Mga Pasilidad

- Pagtatalaga ng Tauhan
- Paglilinis at Pag-sanitize ng Kapaligiran

Kabanata 5: Pangangalaga para sa

Caregiver Kabanata 6: Mga

Mapagkukunan ng Impormasyon

- Mga dokumento at video na mapagkukunan ng impormasyon
- Mga Taong Kakaugnayin

Kabanata 1: Pag-unawa sa COVID-19

- **Mga Madalas Itanong**

- **Ano ang coronavirus?**

Ayon sa World Health Organization (WHO), ang mga coronavirus ay malaking pamilya ng mga virus na maaaring magdulot ng sakit sa mga hayop o tao. Sa mga tao, maraming coronavirus ang kilalang nagsasanhi ng mga impeksyon sa respiratory system kung saan maaaring kabilang ang karaniwang sipon hanggang sa mas malalalang sakit.

- **Ano ang COVID-19?**

Ang COVID-19 ay ang sakit na dulot ng impeksyon mula sa pinakamakailang natuklasang coronavirus. Ang bagong virus at sakit na ito ay hindi pa natutuklasan bago magsimula ang outbreak sa Wuhan, China, noong Disyembre 2019.

- **Ano ang mga karaniwang sintomas ng COVID-19?**

- Lagnat
- Ubo
- Pananakit ng katawan
- Labis na pagkapagod
- Tumutulong sipon
- Pagbabara ng ilong
- Pananakit ng ulo
- Pananakit o pagkairita ng mata/tainga
- Conjunctivitis
- Pagkawala ng panlasa at/o pang-amoy
- Pagduruwal
- Pagsusuka
- Pagtatae

- **Paano kumalat ang COVID-19?**

Ang virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay nalamang naipapasa sa ibang tao sa pamamagitan ng mga droplet mula sa respiratory system kapag ang isang nahawahan na tao ay umubo o bumahing. Ang mga droplet na ito ay maaaring pumasok sa bibig o ilong ng mga taong nasa malapit o posibleng malanghap hanggang sa baga. Mas malaki ang posibilidad ng pagkalat kapag malapit sa isa't isa ang mga tao (humigit-kumulang 6 na talampakan). Maaari ding kumalat ang virus sa pamamagitan ng mga surface, bukod pa sa pagpasa-pasa nito sa ibang tao.

- **Ano ang gagawin kung mada-diagnose na may COVID-19 ang isang pasyente?**

Hangga't maaari, dapat nakahiwalay ng kwarto na may sariling banyo ang pasyenteng may COVID-19. Dapat manatili ang pasyente sa kanyang kwarto para sa lahat ng gawain kasama na ang pagkain. Kung kailangang lumabas ng kwarto ang pasyente para sa mga medikal na serbisyo (hal. x-ray, dapat silang pagsuotin ng face mask at takpan ng malinis na kumot.

Alamin kung may lumapit sa kanyang ibang pasyente o tauhan (na hindi nagsuot ng naaangkop na PPE).

Ang mag na-expose na pasyente ay dapat na sumailalim sa quarantine sa loob ng 14 na araw at masubaybayan para matingnan kung may mga sintomas ng lagnat at sa respiratory system.

Ang mga na-expose na tauhan ay maaaring magtrabaho nang nakasuot ng facemask kung wala silang sintomas, pero kailangan silang kunan ng temperatura nang 2 beses kada araw at masubaybayan para malaman kung may mga sintomas sa respiratory system sa loob ng 14 na araw. Kung magkakaroon ng mga sintomas, hindi sila dapat pagtrabahuhin, at atasang mag-isolate lang sa bahay at magpasuri.

- **Ano ang ibig sabihin ng pag-quarantine?**

Sa quarantine, ihinihiwalay at pinaghihigpitan ang galaw ng mga taong na-expose sa isang nakakahawang sakit para malaman kung magkakasakit sila.

- **Ano ang ibig sabihin ng pag-isolate?**

Sa pag-isolate, magtatalaga ng mga partikular na lugar o kwarto para sa mga pasyenteng may mga nakakahawang sakit. Ang paghiwalay ng mga taong may nakakahawang sakit ay makakatulong na mapabagal o mapakalat ang sakit.

- **Ano ang gagawin kung mada-diagnose na may COVID-19 ang isang tauhan?**

Ang isang tauhang may COVID-19 at sintomas ay hindi dapat pagtrabahuhin hanggang sa wala na silang impeksyon. Ang mga tauhang may COVID-19 at walang sintomas ay puwedeng pagtrabahuhin nang nakasuot ng face mask, para maalagaan ang mga pasyenteng positibo sa COVID-19.

- **Paano ko mapoprotektahan ang sarili at pamilya ko?**

Dapat isagawa ng mga tauhan ang mga pangkalahatang pag-iingat at magsuot ng naaangkop na PPE sa trabaho. Dapat palaging maghugas ng kamay sa trabaho at bahay.

Dapat i-disinfect ang mga madalas hawakang surface.

Kung magkakaroon ng mga sintomas ng COVID-19, mahalagang limitahan ang pakikipag-ugnayan sa ibang kapamilya; hangga't maaari ay magpanatili ng 6 na talampakang distansya sa isa't isa at gumamit ng hiwalay na banyo. Dapat isagawa ang pagsusuri para matukoy kung ang sakit ay dahil sa COVID-19.

Kabanata 2: Pag-iwas sa Sakit

- **Pag-iwas sa Sakit sa Trabaho:**

- **Pagsuri Kung May Mga Sintomas**

- Dapat suriin ang sarili nang dalawang beses araw-araw
 - Una ay bago pumasok sa trabaho
 - Pangalawa ay 12 oras pagkatapos
 - Listahan ng mga sintomas na dapat bantayan:
 - Lagnat (temperaturang mas mataas sa 100 degrees)
 - Ubo
 - Pananakit ng katawan
 - Labis na pagkapagod
 - Tumutulong sipon
 - Pagbabara ng ilong
 - Pananakit ng ulo
 - Pananakit o pagkairita ng mata/tainga
 - Conjunctivitis
 - Pagkawala ng panlasa at/o pang-amoy
 - Pagduruwal
 - Pagsusuka
 - Pagtatae
- Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na nakalista sa itaas, dapat mong gawin ang sumusunod:
 - huwag pumasok sa pasilidad
 - bumalik sa bahay
 - magpatingin sa doktor
- Makipag-ugnayan kaagad sa healthcare facility o HCF (pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan) at manatili sa bahay.
- Dapat gawin ng pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan ang sumusunod:
 - i-screen ang lahat ng empleyado ng pangangalagang pangkalusugan bago magsimula ang kanilang shift
 - i-screen ang lahat ng empleyado ng pangangalagang pangkalusugan sa pagtatapos ng kanilang shift
- **Ang mga empleyado ng pangangalagang pangkalusugan na may lagnat ay dapat na pauwiin at HINDI pagtrabahuin.**
- Ang pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan ay dapat magtalaga ng tauhang magsusubaybay sa pagkakaroon ng sakit ng ibang tauhan sa pamamagitan ng araw-araw na pangungumusta sa mga tawag, email, at text.

- **Paghuhugas ng Kamay (Hand Hygiene)**

- Dapat isagawa ng lahat ng tauhan ang kumpletong paghuhugas ng kamay:
 - **Bago at matapos makausap ang LAHAT ng pasyente**
 - Bago isuot o tanggalin ang personal protective equipment (PPE)
 - Dapat ding maghugas ng kamay sa pagsisimula ng kanilang mga shift
 - Bago at matapos kumain

- Pagkatapos gamitin ang banyo
 - Iba pang pagkakataon sa buong araw para malimitahan ang posibleng pagkalat ng germs
- Tiyaking may mga supply sa paghuhugas ng kamay, gaya ng sabon at tubig at alcohol-based na hand sanitizer, sa mga lugar ng in-patient na pangangalaga, maging sa mga lugar kung saan nagtatanggal ng personal protective equipment ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.
 - Dapat may sapat na stock ng sabon at tissue sa lababo at dapat palitan ang mga hand sanitizer kung kinakailangan.
 - **Ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ay dapat na palaging maghugas ng kamay at maghugas gamit ang bahagyang mainit na tubig at sabon nang hindi bababa sa 20 segundo.**
 - Mayroon dapat proseso ang mga pasilidad para sa pagsuri sa mga tauhang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, para matiyak na sinusunod nila ang mga inirerekomandang kagawian sa paghuhugas ng kamay.



○ **Personal Protective Equipment (PPE):**

- **Mga Pag-iingat na Nakabatay sa Pagpasa ng Virus: Gumamit ng Karaniwang Proteksyon, Proteksyon sa Pakikipag-ugnayan, Droplet at Mata para sa mga pinaghihinalaang/may nakumpirmang kaso ng COVID-19. Paalala: Inirerekomenda ng kapwa CDC at World Health Organization (WHO) ang mga pamantayang pag-iingat, pag-iingat sa pakikipag-ugnayn at droplet nang may idinagdag na proteksyon sa mata.**
 - Ang surgical mask at proteksyon sa mata ay tinatanggap na uri ng PPE.
 - N95 o mas mataas, ang dapat na isuot sa mga prosesong gumagawa ng aerosol (halimbawa ay suction, nebulizer, ventilation, CPR, atbp.) na maaaring may mas mataas na panganib ng exposure para sa mga empleyado ng pangangalagang pangkalusugan.
- Ayon sa kamakailang gabay ng CMS, **ang lahat ng tauhan ng pasilidad ng long-term care (pangmatagalang pangangalaga) ay dapat na magsuot ng facemask habang nasa loob ng gusali.**
- Dapat mag-stock at madaling makakakuha ng mga PPE at iba pang supply sa pagpigil at pagkontrol sa impeksyon. Kasama rito ang mga facemask, gown, guwantes, goggles, at supply sa paghuhugas ng kamay na gagamitin para sa pagprotekta sa mga empleyado ng pangangalagang pangkalusugan at pagkontrol sa pinagmulan para sa mga naimpeksyong pasyente.

Paalala: Kung may kakulangan ng gown, dapat isapriyidad ang mga ito para sa:

- mga prosesong gumagawa ng aerosol
- mga gawain sa pangangalaga kung saan may mga inaasahang pagtalsik at pagbuga
- mga high-contact na gawaing pangangalaga sa residente kung saan maaaring maipasa ang mga pathogen sa kamay at dami ng mga empleyado ng pangangalagang pangkalusugan.

Para mapunan ang kakulangan sa mga disposable gown, puwede kang gumamit ng mga gown na gawa sa tela (**kailangang labhan ang mga iyon matapos ang bawat paggamit**).

- Isuot ang inirerekomendang PPE para sa pangangalaga sa pasyente at magpaskil ng karatula na nagsasaad ng mga naaangkop na hakbang sa pagsusuot at pagtatanggal ng PPE.
- **Magpaskil ng mga karatula sa pintuan o pader sa labas ng kwarto ng residente na malinaw na naglalarawan sa uri ng mga pag-iingat na iniaatas at mga kinakailangang PPE.**

Mayroon dapat proseso ang mga pasilidad para sa pagsuri sa mga tauhang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, para matiyak na sinusunod nila ang mga inirerekomendang alituntunin sa paggamit ng PPE.

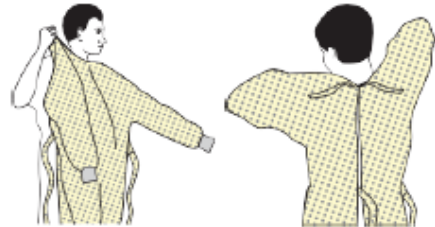
<https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/PPE-Sequence-508.pdf>

SUNUD-SUNOD NA HAKBANG SA PAGESUSUOT NG PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)

Iba-iba ang uri ng PPE na gagamitin batay sa antas ng pag-iingat na kinakailangan, gaya ng mga isolation para sa pag-iingat mula sa standard at contact, droplet o airborne na impeksyon. Ang proseso ng pagsusuot at pagtatanggal ng PPE ay dapat na iangkop sa partikular na uri ng PPE.

1. GOWN

- Balutin ang katawan mula leeg hanggang tuhod, braso hanggang pulso, at hanggang likod
- Itali sa batok at baywang



2. MASK O RESPIRATOR

- Tiyakin ang higpit ng pagkakatali o ng mga elastic band sa gitna ng ulo at batok
- Ilapat ang flexible band sa bridge ng ilong
- Tiyaking nakalapad nang maayos sa mukha hanggang sa ilalim ng baba
- Tiyaking kumportableng isuot ang respirator



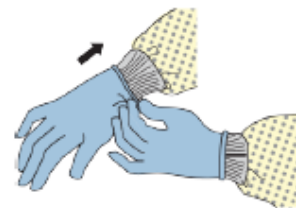
3. GOGGLES O FACE SHIELD

- Takpan ang mukha at mga mata at pagkasyahin



4. MGA GUWANTES

- Banatin hanggang sa matakpan ang bahaging pulso ng isolation gown



MAGSAGAWA NG MGA LIGTAS NA KASANAYAN SA PAGTATRABAHO PARA MAPROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI AT MALIMITAHAN ANG PAGKALAT NG KONTAMINASYON

- Huwag hawakan ang mukha
- Limitahan ang paghawak sa mga surface
- Palitan ang mga guwantes kapag nasira o labis na nakontamina
- Magsagawa ng paglilinis ng kamay



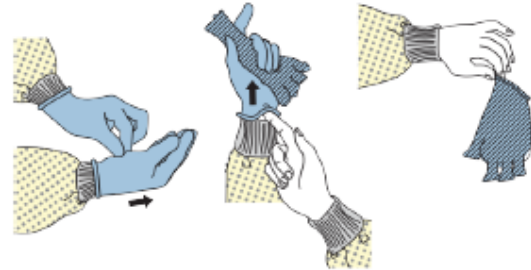
CI250672-E

PAANO LIGTAS NA TANGGALIN ANG PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE) HALIMBAWA 1

Maraming ligtas na paraan ng pagtanggap ng PPE nang hindi makokontamina ang iyong damit, balat, o mga mucous membrane ng mga potensyal na maimpeksyong materyal. Ito ang isang halimbawa. Tanggalin ang lahat ng PPE bago lumabas sa kwarto ng pasyente maliban sa respirator, kung masisira. Tanggalin ang respirator pagkalabas sa kwarto ng pasyente at pagkasara ng pinto. Tanggalin ang PPE sa sunud-sunod na hakbang:

1. MGA GUWANTES

- Kontaminado ang labas ng mga guwantes!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng guwantes, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Gamit ang nakaguwantes na kamay, hilahin ang kabilang guwantes mula sa gitnang bahagi nito hanggang sa matanggal
- Hawakan ang tinanggal na guwantes gamit ang nakaguwantes na kamay
- Ipasok ang isang daliri ng walang guwantes na kamay sa ilalim ng nakasuot pang guwantes mula sa pulso at pagkatapos ay tanggalin ito hanggang sa mapaloob ang naunang tinanggal na guwantes
- Itapon ang guwantes sa naaangkop na basurahan



2. GOGGLES O FACE SHIELD

- Kontaminado ang labas ng goggles o face shield!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng goggle o face shield, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Tanggalin ang goggles o face shield mula sa likod sa pamamagitan ng pag-angat ng head band o magkabilang ear piece
- Kung magagamit ito ulit, itabi sa nakalalang taguan para muling maproseso. Kung hindi, itapon ang guwantes sa naaangkop na basurahan



3. GOWN

- Kontaminado ang harap at manggas ng gown!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng gown, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Alisin ang tali ng gown, nang iniingatang hindi madikit sa katawan mo ang manggas kapag inaabot ang tali
- Hilahin ang gown papalayo sa leeg at balik, nang hinahawakan lang ang loob nito
- Baligtarin ang gown
- Itupi o irolyo at itapon sa naaangkop na basurahan

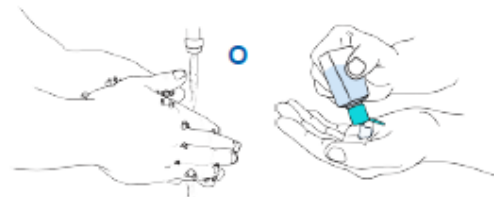


4. MASK O RESPIRATOR

- Kontaminado ang harap ng mask/respirator — HUWAG HAWAKAN!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng mask/respirator, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Hawakan ang dulo ng tali o goma ng mask/respirator, pati iyong nasa itaas, at tanggalin nang hindi hinahawakan ang harap
- Itapon sa naaangkop na basurahan



5. MAGHUGAS NG KAMAY O GUMAMIT NG ALCOHOL-BASED NA HAND SANITIZER KAAGAD NA MAGHUGAS PAGKATANGGAL NG LAHAT NG PPE



UGALIIN ANG PAGLILINIS NG KAMAY SA BAWAT HAKBANG KUNG MAKOKONTAMINO ANG KAMAY AT PAGKATANGGAL KAAGAD NG LAHAT NG PPE

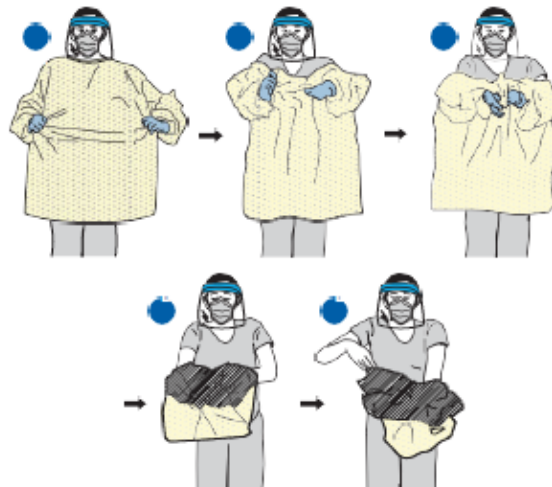


PAANO LIGTAS NA TANGGALIN ANG PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE) HALIMBAWA 2

Ito ang isa pang ligtas na paraan ng pagtanggap ng PPE nang hindi makokontamina ang iyong damit, balat, o mga mucous membrane ng mga potensyal na maimpeksyong materyal. Tanggalin ang lahat ng PPE bago lumabas sa kwarto ng pasyente maliban sa respirator, kung masisira. Tanggalin ang respirator pagkalabas sa kwarto ng pasyente at pagkasara ng pinto. Tanggalin ang PPE sa sunud-sunod na hakbang:

1. GOWN AT MGA GUWANTES

- Kontaminado ang harap at manggas ng gown at ang labas ng mga guwantes!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng gown o guwantes, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Hawakan ang gown sa harap at hilahin papalayo sa katawan para matanggal ang pagkakatali; tiyaking ang nakaguwantes na kamay ang ipanghawak
- Habang tinatanggal, itupi o irolyo ang gown pabaliktad
- Habang tinatanggal mo ang gown, hubarin ang iyong mga guwantes nang sabay, nang hinahawak lang ang loob ng mga guwantes at gown gamit ang iyong walang balot na kamay. Itapon ang gown at mga guwantes sa naaangkop na basurahan
-



2. GOGGLES O FACE SHIELD

- Kontaminado ang labas ng goggles o face shield!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng goggle o face shield, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Tanggalin ang goggles o face shield mula sa likod sa pamamagitan ng pagangat ng head band at nang hindi nahahawakan ang harap ng goggles o face shield
- Kung magagamit ito ulit, itabi sa nakalaang taguan para muling maproseso. Kung hindi, itapon ang guwantes sa naaangkop na basurahan

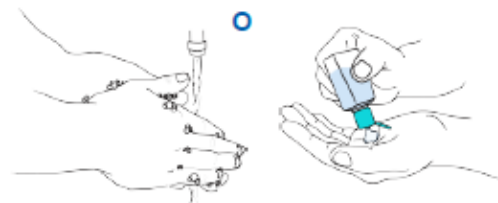


3. MASK O RESPIRATOR

- Kontaminado ang harap ng mask/respirator — HUWAG HAWAKAN!
- Kung makokontamina ang iyong kamay sa pagtanggap ng mask/respirator, maghugas kaagad o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer
- Hawakan ang dulo ng tali o goma ng mask/respirator, pati iyong nasa itaas, at tanggalin nang hindi hinahawakan ang harap
- Itapon sa naaangkop na basurahan



4. MAGHUGAS NG KAMAY O GUMAMIT NG ALCOHOL-BASED NA HAND SANITIZER KAAGAD NA MAGHUGAS PAGKATANGGAL NG LAHAT NG PPE



UGALIIN ANG PAGLILINIS NG KAMAY SA BAWAT HAKBANG KUNG MAKOKONTAMINO ANG KAMAY AT PAGKATANGGAL KAAGAD NG LAHAT NG PPE



CG250672-E

- **Pagpapanatili ng Personal Protective Equipment (PPE):**
 - **Paggamit at muling paggamit ng PPE**
 - **Surgical mask:**
 - Dapat palitan ang mask na ito:
 - kung marumi na ito
 - natalamsikan ng mga likido
 - kung mahirap nang huminga kapag suot ito
 - nang isang beses sa isang araw
 - **N-95 mask:** Puwedeng gamiting muli ang N-95 mask.
 - Isulat ang iyong pangalan sa mask at itabi ito sa isang brown paper bag kapag hindi ginagamit.
 - Gumamit ng bagong paper bag pagkatapos ng bawat paggamit.
 - Puwedeng gamitin ang N-95 nang ilang araw kung hindi ito marumi, at wala itong anumang sira.
 - **Mga face-shield:**
 - Magsuot ng face-shield nang tinatakpan ang buong mukha, mata, at ang mask.
 - Magagamit ito sa loob ng ilang araw/linggo, hanggang sa masira ito.
 - Linisin at i-disinfect ang loob at labas ng face-shield gamit ang bleach.
 - Mahalagang **palaging magsuot ng face-shield**.
 - liwanan ang mga face shield sa mga unit pagkatapos maglinis para sa susunod na shift.
 - **Mga gown:**
 - Kung kailangang gumamit ng gown sa iyong area, magagamit itong muli sa iba't ibang pasyente para sa kabuuan ng shift, maliban kung kapansin-pansing marumi na ito, may mga talsik ng likido, o kung may impeksyong sakit ang pasyente (hal. *C. difficile*).
 - **Mga guwantes:**
 - Magsuot ng guwantes sa panahon ng pangangalaga sa pasyente.
 - **Kailangang palitan ang guwantes sa bawat pakikipag-ugnayan.**
 - **Mga takip sa ulo:**
 - Kapag kailangang magsuot ng takip sa ulo sa iyong area, puwede itong isuot sa kabuuan ng shift.
 - **Mga takip sa sapatos:**
 - Kapag kailangang magsuot ng takip sa sapatos sa iyong area, puwede itong isuot sa kabuuan ng shift.

Mga Paalala:

- **Huwag gumamit ng mga mask na gawa sa fabric anumang oras na may suot kang PPE sa buong katawan.**
 - Dapat labhan ang mga mask na gawa sa fabric araw-araw.

- Para ito sa mga tauhang **hindi nagsasagawa ng direktang pangangalaga sa pasyente.**
- **Maghugas ng iyong kamay** nang madalas, o gumamit ng **alcohol gel**, sa bawat pasyente, o sa pagitan ng mga procedure sa iisang pasyente.
- **Linisin ang mga surface na madalas hawakan** gamit ang bleach nang ilang beses sa isang araw.
- **Mag-ingat sa pagtanggap** ng iyong PPE, alinsunod sa protokol.
- Dapat itapon ang disposable PPE sa **mga karaniwang basurahan.**
 - Huwag gumamit ng pulang bag.
- **Huwag kumain o uminom nang suot ang iyong PPE (face shield, mask, guwantes o gown).**
 Pinagkunan ng Impormasyon: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy.html>
- **Damit at Mga Gamit ng Pasyente**
 - Dapat isuot ang mga guwantes kapag hahawakan ang mga posibleng nakontaminang laundry.
 - Dapat labhan nang magkakahiwalay ang mga gamit, sa naaangkop na pinakamainit na temperatura at patuyuin ito nang husto.
 - Dapat hugasan ang mga kamay matapos gawin ang laundry.
 - Dapat itabi ang damit sa hiwalay na lalagyan, hanggang sa malabhan ito.
- **Mga Kwarto ng Pasyente**
 - **Mga Bisita:**
 - Pagbawalan ang mga bisita na pumasok sa pasilidad maliban kung kinakailangan.
 - Para sa pangangalaga sa taong may terminal na kondisyon, limitahan sa isang bisita sa bawat pagkakataon.
 - Ang lahat ng kapamilyang bibisita sa isang pasyenteng may terminal na kondisyon ay dapat magsuot ng kumpletong personal protective equipment (PPE) sa kabuuan ng pagbisita.
 - Magpaskil ng mga karatulang nagsasabi sa mga pinapayagang bisita na huwag pumasok kapag hindi maganda ang kanilang pakiramdam.
 - Mag-set up ng mga alternatibong paraan ng pagbisita gaya na lang sa pamamagitan ng pakikipag-video conference sa Skype o Facetime.
 - Kung pinapayagan ang mga bisita, suriin sila kung mayroong lagnat at mga sintomas sa respiratory system; limitahan ang tagal ng pagbisita at paghigpitan ang mga lokasyon sa pagbisita – sa mga kwarto ng residente.
- **Serbisyo ng Pagkain**
 - Bagama't mukhang stable ang mga coronavirus sa mga mababa at malamig na temperatura sa loob ng partikular na panahon, makakatulong ang maiinam na kagawian sa kaligtasan sa pagkain na maiwasan ang pagkalat nito sa pagkain.
 - Dapat sundin ng mga empleyado ng serbisyo ng pagkain ang sumusunod:
 - **Huwag pumasok sa anumang kwarto ng pasyente.**
 - Magsuot ng takip sa mukha at guwantes kapag naghahanda, nagse-serve o naghahatid ng pagkain sa labas ng mga kwarto ng pasyente.
 - Dapat madalas na maghugas ng kamay.

- **Mga Kontratista at Nagtitinda sa Labas**
 - Ang mga kontratista at nagtitinda sa labas ay hindi dapat pumasok nang madalas sa pasilidad. Ang mga itinalagang tauhan ay maaaring kitain ang indibidwal sa may pintuan, at makatanggap at magbigay ng mga kinakailangang gamit (hal. gamot)
 - Kung dapat pumasok ang kontratista o nagtitinda sa pasilidad, dapat silang i-screen para alamin kung may sintomas at lagnat. Dapat din silang magsuot ng naaangkop na PPE.

- **Pag-iwas sa Sakit Kapag Lalabas sa Lugar ng Trabaho:**
 - **Paano ligtas na makakapunta sa ibang trabaho**
 - Hangga't maaari, dapat magtrabaho ang mga tauhan sa isang skilled nursing facility sa panahon ng aktibidad sa COVID-19. Maiiwasan nito ang potensyal na pagpasa ng sakit sa ibang pasilidad mula sa isang apektadong pasilidad.
 - **Kung hindi maiiwasan ang pagtatrabaho sa pangalawang lokasyon:**
 - Dapat gawin ng mga essential worker na pupunta sa ibang trabaho ang sumusunod:
 - Magpalit ng damit bago pumunta sa pangalawang lokasyon. Dapat ilagay sa bag ang damit at iuwi para malabhan.
 - Dapat maghugas ng kamay bago umalis sa unang lokasyon at gawin ulit kapag papasok sa pangalawang lokasyon. Dapat magsuot ng ibang face mask o takip para sa pangalawang lokasyon.

- **Pag-iwas sa Sakit sa Tahanan:**
 - **Paano Makakauwi Nang Ligtas**
 - Dapat magpalit ng damit sa oras na pumasok sa bahay at ilagay ang maruming damit sa labahan hanggang sa malabhan.
 - Dapat maghugas ng kamay.
 - Kung magkakaroon ng potensyal na pagkaka-expose sa lugar ng trabaho:
 - Mahalagang limitahan ang pakikipag-ugnayan sa ibang kapamilya at magpanatili ng 6 na talampakang distansya sa isa't isa. Hangga't maaari, manatili sa hiwalay na bedroom at gumamit ng hiwalay na banyo.
 - Kunan ng temperatura ang sarili nang dalawang beses sa isang araw at suriin kung may mga sintomas sa respiratory system sa loob ng 14 na araw.
 - Dapat i-disinfect ang mga madalas hawakang surface.

○ **Manatili sa Lugar**

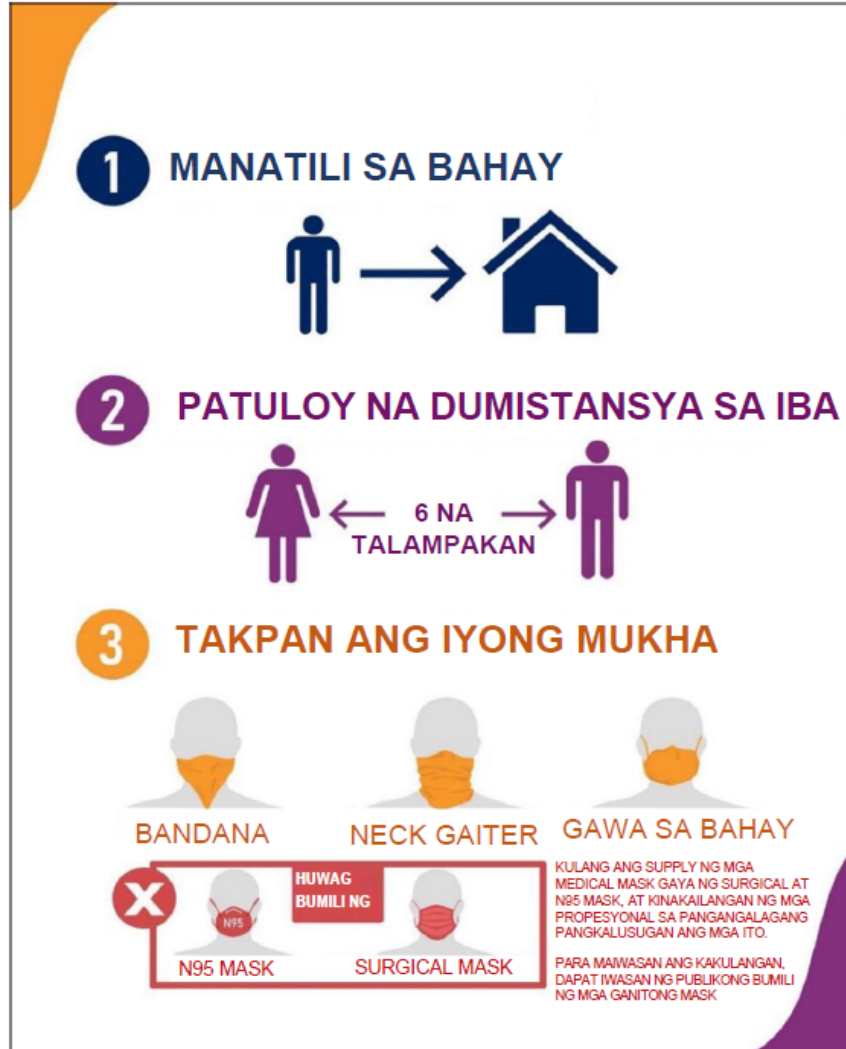
- Dapat kang manatili sa bahay maliban kung papasok sa trabaho o may mahalagang gagawin gaya ng grocery shopping, pagkuha ng inireresetang gamot, o appointment sa doktor.

○ **Magpanatili ng Distansya**

- Dapat magpanatili ng anim (6) na talampakang distansya sa pagitan mo at ng ibang tao.

○ **Takpan ang Iyong Mukha**

- Sa tuwing lalabas ka ng bahay, magsuot ng takip sa mukha. Kasama rito ang mga homemade mask, neck gaiter, o bandana. Anumang bagay na magtatakip sa ilong at bibig nang walang butas.
 - Para sa mga update sa utos na ito, pumunta sa website ng San Mateo County Health: www.smchealth.org



○ **Suriin kung may mga sintomas**

- Dapat suriin ang sarili nang dalawang beses araw-araw
 - Isang beses bago pumasok sa trabaho
 - Pangalawa ay matapos ang 12 oras
 - Listahan ng mga sintomas na dapat bantayan:
 - Lagnat (temperaturang mas mataas sa 100 degrees)
 - Ubo
 - Pananakit ng katawan
 - Labis na pagkapagod
 - Tumutulong sipon
 - Pagbabara ng ilong
 - Pananakit ng ulo
 - Pananakit o pagkairita ng mata/tainga
 - Conjunctivitis
 - Pagkawala ng panlasa at/o pang-amoy
 - Pagduruwal
 - Pagsusuka
 - Pagtatae
 - Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na nakalista sa itaas, makipag-ugnayan kaagad sa healthcare facility o HCF at manatili sa bahay.

○ **Paano mapapanatiling ligtas ang iyong tahanan mula sa impeksyon**

- Bilang bahagi ng iyong araw-araw na gawaing pag-iwas sa sakit, **linisin at i-disinfect nang madalas ang mga madalas hawakang surface at gamit.**
 - **Maglinis**
 - **Linisin ang mga surface gamit ang sabon at tubig.** Sanayin ang regular na paglilinis ng mga madalas hawakang surface.
 - **Kasama sa mga madalas hawakang surface ang:** Mga mesa, doorknob, switch ng ilaw, countertop, hawakan, desk, telepono, keyboard, banyo, gripo, lababo, atbp.
 - **Mag-disinfect**
 - **Gumamit ng mga pinaghalong household bleach solution** kung naaangkop para sa surface.
 - Huwag kailanman ihalo ang household bleach sa ammonia o anupamang cleanser.
 - **Para gumawa ng bleach solution**, paghalu-haluin ang:
 - 5 kutsara (1/3rd na tasa) ng bleach kada galon ng tubig O KAYA
 - 4 na kutsarita ng bleach kada quart ng tubig
 - Panatilihing basa ang surface sa loob ng 1 minuto para matiyak na mapapatay ang germs.
 - Magsuot ng guwantes at tiyaking may sapat na ventilation kapag ginamit ang produkto.

- **Malalambot na surface**
 - Para sa malalambot na surface gaya ng **may carpet na sahig, basahan, at drapes**
 - **Linisin ang surface gamit ang sabon at tubig** o gamit ang mga panlinis na naaangkop para gamitin sa mga surface na ito.
 - **Labhan ang mga gamit** (kung posible) alinsunod sa mga tagubilin ng manufacturer. Gumamit ng pinakamainit na tubig na naaangkop at tuyuin nang husto ang mga gamit.

- **Maglaba**
 - Para sa mga damit, tuwalya, linen at iba pang gamit
 - **Magsuot ng mga disposable na guwantes.**
 - **Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig** sa oras na hubarin mo ang mga guwantes.
 - **Huwag alugin** ang maruming gamit.
 - Labhan ang mga gamit alinsunod sa mga tagubilin ng manufacturer. Gumamit ng **pinakamainit na tubig na naaangkop** at tuyuin nang husto ang mga gamit.
 - Ang maruruming damit ng isang may sakit ay **puwedeng labhan kasama ang gamit ng ibang tao.**
 - Linisin at **i-disinfect ang maruruming damit** ayon sa gabay sa itaas para sa mga surface.

- **Linisin ang mga kamay nang madalas**
 - **Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas** gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo. Maghugas kaagad palagi pagkahubad ng guwantes matapos makaugnayan ang isang may sakit.
 - **Hand sanitizer:** Kung walang sabon at tubig at mukhang hindi marumi ang kamay, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% ng alkohol. Gayunpaman, kung kapansin-pansing marumi ang kamay, hugasan ang iyong mga kamay palagi gamit ang sabon at tubig.
 - **Mga karagdagang pangunahing pagkakataon kung kailan dapat maghugas ng kamay:**
 - Pagkatapos suminga, umubo, o bumahing
 - Pagkatapos gamitin ang banyo
 - Bago kumain o maghanda ng pagkain
 - Pagkatapos hawakan ang hayop o alagang hayop
 - Bago at pagkatapos magbigay ng regular na pangangalaga para sa ibang taong kailangan ng tulong (hal. bata)
 - **Iwasang hawakan** ang iyong mga mata, ilong at bibig gamit ang hindi nahugasang kamay.

- **Pagkain**
 - **Manatiling nakahiwalay:** Ang taong may sakit ay dapat kumain (o pakainin) sa kanyang kwarto hangga't maaari.
 - **Maghugas ng pinagkainan gamit ang guwantes at mainit na tubig:** Hawakan ang anumang hindi disposable na ginamit na gamit sa serbisyo ng pagkain nang nakasuot ng guwantes at banlawan gamit ang mainit na tubig o sa isang dishwasher.

- **Basura**

- Gumamit ng guwantes kapag magtatanggal ng mga garbage bag, at hahawakan at itatapon ito. Maghugas ng kamay pagkatapos.

Kabanata 3: Mga Alituntunin sa Pagtatalaga ng Kwarto

- **Pagtatalaga ng Kwarto: Mga Pasyenteng Positibo sa COVID at Patients Under Investigation o PUI (Pasyenteng Iniimbestigahan)**
 - Kung pinaghihinalaang may COVID-19, batay sa pagsusuri sa residente o pagkakaroon ng kaso ng COVID-19 sa komunidad:
 - Ang mga residenteng batid o pinaghihinalaang may COVID-19 ay hindi kailangang ilagay sa airborne infection isolation room (AIIR) pero hangga't maaari ay ilagay sa isang pribadong kwarto na may sariling banyo.
 - Maaaring kailanganin ang paghahati sa isang kwarto kung maraming residente ang batid o pinaghihinalaang may COVID-19 sa pasilidad. Dahil maaaring na-expose na ang mga kasama sa kwarto ng residenteng may sintomas, hindi inirerekomendang ihiwalay sila sa ganitong sitwasyon. Maaaring tumulong ang mga awtoridad ng pampublikong kalusugan sa pagdedesisyon tungkol sa paglalagyan ng residente.
 - Dapat abisuhan kaagad ng mga pasilidad ang kagawaran ng kalusugan at sundin ang Mga Pansamantalang Rekomendasyon sa Pag-iwas at Pagkontrol sa Impeksyon para sa Mga Pasyenteng May COVID-19 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/guidance-evaluating-pui.html>) o Mga Taong Iniimbestigahan para sa COVID-19 sa Mga Setting ng Pangangalagang Pangkalusugan, kung saan may kasamang detalyadong impormasyon tungkol sa inirerekomendang PPE.

MGA PROTOKOL SA PAGLILINIS NG MGA NABAKANTENG KWARTO PARA SA MGA SETTING NA HINDI PARA SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN SA PANAHOON NG COVID-19

Bago gamitin ng isang taong COVID-19+ ang isang silid, isaalang-alang ang pagbawas ng dami ng mga sumisipsip (porous), hindi nalalabhan, na mga surface sa pamamagitan ng paggamit ng mga slip cover at mga kobre kama para mapasimple ang paglilinis

Alinsunod sa gabay ng CDC: <https://bit.ly/2y4Ta70>



PADALUYIN ANG HANGIN SA LUGAR

Hayaang bukas ang lugar para dumaloy ang hangin sa labas nang hindi bababa sa 24 na oras bago maglinis o tiyakin ang sapat na oras para magkaroon ng hindi bababa sa 8 air exchange (para sa proteksyon ng tagalinis)

» Ang mga rekomendasyon ng CDC sa COVID-19

ay para sa 24 na oras, pero inirerekomenda sa gabay sa pagkontrol ng impeksyon ng CDC

ang 8 air exchange para sa pangkalahatang pagkontrol sa impeksyon

» <https://bit.ly/2xu7jdA>



MAGSUOT NG MGA GUWANTES AT GOWN

Ang tagalinis ay dapat na magsuot ng mga guwantes at gown

» Hindi nagbanggit ang CDC ng proteksyon sa respiratory, ngunit inirerekomenda kung may mga indibidwal na positibo sa COVID-19 ang naroon pa rin sa lugar



MGA NALALABHANG GAMIT

- » Maingat na tanggalin at huwag alugin para mabawasan ang posibleng pagkalat ng virus
- » Labhan sa pinakamainit na naaangkop na tubig at patuyuin nang husto
- » I-disinfect ang mga lalagyan ng labahin o mga kariton na ginagamit para ihatid ang labahin



MGA SUMISIPSIP (POROUS) NA SURFACE

Ang mga sumisipsip (porous) na surface na hindi maaaring labhan (carpet, kurtina, atbp) - mag-spray sa surface gamit ang produktong inaprubahan ng EPA



MGA HINDI SUMISIPSIP (NON-POROUS) NA SURFACE

Pagtuonan ng pansin ang mga madalas hawakan na surface – mga switch ng ilaw, hawakan ng kama, hawakan ng pinto, hawakan sa lababo, banyo, atbp.

- » Linisin ang dumi sa mga surface gamit ang karaniwang detergent/sabon
- » I-disinfect gamit ang
 - » 70% o higit pang alcohol solution
 - » Hinaluang bleach (5 kutsara/galon o 4 na kutsarita/quart) Tiyaking hindi pa nag-e-expire ang bleach
- » Katumbas ng 1:9 dilution ng 5% concentrated liquid bleach (batay sa gabay ng WHO)
- » Produktong aprubado ng EPA
- » Tiyaking mananatiling basa ang ibabaw sa loob ng 10 minuto



PAGKATAPOS NG PAGLILINIS

Ang PPE ay dapat tanggalin nang tama para maiwasan ang panganib ng pagkontamina sa sarili

- » Ang mga guwantes at mga gown ay dapat na maingat na tanggalin pagkatapos linisin ang kwarto para maiwasan ang kontaminasyon sa nagsusuot at sa nakapaligid na lugar.
- » Tanggalin muna ang mga guwantes, pagkatapos ay hugasan ang iyong mga kamay
- » Kung ikaw ay may suot, tanggalin ang iyong face mask, at muling hugasan ang iyong mga kamay



IULAT ANG MGA SIRANG

Ang mga tauhang naglilinis ay dapat agad na iulat sa kanilang superbisor ang mga sira sa PPE (hal., punit sa mga guwantes) o anumang potensyal na pagkaka-expose



IBA PANG KONSIDERASYON

Ayon sa CDC: Ang COVID-19 ay natuklasan nang hanggang 17 araw pagkatapos na mabakante ng isang taong Covid+ ang isang kwarto sa cruise ship, pero bago ang mga pag-disinfect

Kabanata 4: Mga Pasilidad

- **Pagtatalaga ng Tauhan**

- **Listahan ng Mga Tauhan:**

- Magpanatili ng updated na listahan ng mga tauhan kung saan kasama ang pangalan, numero sa pakikipag-ugnayan, contact sa panahon ng emergency, at kung saang iba pang pasilidad sila nagtatrabaho.

- **Pamamahala sa Insidente:**

- Ang bawat pasilidad ay dapat na may framework sa pamamahala sa insidente sa bawat site, kasama ang crisis phone tree para makatulong na mabilis na maikalat ang impormasyon sa site para mabawasan ang pagkabalisa at pagtanggap ng maling impormasyon.

- **Mga Pasilidad**

- **Paglilinis ng Kapaligiran**

- (Bilang dagdag sa mga alituntunin ng CDC, ang mga rekomendasyon sa ibaba ay galing sa California Department of Public Health [AFL for Environmental Infection Control for the Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#))
 - Ang mga pasilidad ay dapat na may plano para matiyak ang wastong paglilinis at pag-disinfect ng mga surface sa paligid (kasama ang mga madalas hawakang surface gaya ng mga switch ng ilaw, hawakan sa kama, bedside table, atbp.) at kagamitan sa kwarto ng pasyente.
 - Ang lahat ng tauhang may responsibilidad na paglilinis ay dapat na maunawaan ang oras ng pakikipag-ugnayan para sa mga produktong panlinis at pang-disinfect na ginagamit sa pasilidad (tingnan ang mga lalagyan para sa mga partikular na alituntunin).
 - Tiyaking nalinis at na-disinfect ang mga bagay na maraming gumagamit pagkatapos gamitin alinsunod sa mga rekomendasyon ng manufacturer.
 - Ang mga proseso ng regular na paglilinis at pag-disinfect (hal., paggamit ng mga panlinis at tubig para paunang linisin ang mga surface bago maglapat ng disinfectant na rehistrado sa EPA o hospital-grade sa mga surface o gamit na madalas hawakan para sa mga naaangkop na panahon ng paggamit gaya ng nakasaad sa label ng produkto) ay naaangkop para sa COVID-19 sa mga setting ng pangangalagang pangkalusugan.
 - Para sa listahan ng mga disinfectant na rehistrado sa EPA na kwalipikado para sa atin bilang panlaban sa SARS-CoV-2 (ang COVID-19 pathogen), pumunta sa: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
 - Magtakda ng protokol para sa paglilinis ng mga kwarto pagkatapos ma-discharge ang isang pasyente mula sa pasilidad. Kung madi-discharge o malilipat ang isang kilalang residenteng may COVID-19, dapat iwasan ng mga tauhan na pumasok sa kwarto hanggang sa may sapat nang hangin o air exchange na makapasok (para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga air exchange, pumunta sa <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/environmental/appendix/air.html#tableb6>)

Kabanata 5: Pangangalaga para sa Caregiver

(Mga kapaki-pakinabang na tip para sa pag-aalaga sa sarili)

Sa mga panahong nakakaramdam ng stress, maaaring hindi makahingi ng suporta ang mga caregiver sa maraming dahilan, kasama ang mahusay na oryentasyon sa serbisyo, kakulangan sa oras, problema sa pagtanggap o pagkilala sa mga sariling pangangailangan, stigma, at takot na matanggal sa kanilang trabaho sa panahon ng krisis. Sa ganitong sitwasyon, dapat na maging maagap ang mga employer sa paghihikayat ng pansuportang pangangalaga sa isang paligid na walang stigma, pamumuwersa, at takot na magkaroon ng hindi magandang kahinatnan.

Ang pag-aalaga sa sarili para sa mga empleyado ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring kumplikado at mahirap, dahil ang mga taong may ganitong tungkulin ay maaaring isaprioridad ang mga pangangailangan ng ibang tao higit sa mga sarili nilang pangangailangan. Samakatuwid, ang isang diskarte sa pag-aalaga sa sarili ay dapat na maraming aspeto at maayos na isagawa nang ayon sa phase para masuportahan ang pagkontrol at kontribusyon ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan nang hindi ipinaparamdam nang husto sa kanila ang mabigat na responsibilidad na pagalingin ang mga pasyente. Halimbawa, sa mga shift sa trabaho, dapat gawin ng mga provider ang mga sumusunod:

- pagsubaybay sa sarili at pacing
- regular na pangungumusta sa mga katrabaho, kapamilya, at kaibigan
- pakikipagtulungan sa mga kasama o sa team
- sandaling pagpapahinga/pagpapahinga para pawiin ang stress
- regular na pagkonsulta sa mga kasama at pagmamasid
- sandaling pag-time out para sa pag-aalaga sa katawan at pag-inom
- regular na paghahanap ng tumpak na impormasyon at pagtuturo para makatulong sa pagpapasya
- pagbawas ng pagiging balisa sa mga aktuwal na panganib
- pagsisikap na mapanatili ang paghikayat sa sarili at pag-iwas sa labis na pag-alala sa mga panganib
- pagtutuo sa kanilang mga pagsisikap sa kung ano ang saklaw ng kanilang kakayahan

- pagtanggap sa mga sitwasyong hindi na nila mababago
- pagpapakita ng determinasyon, pasensya, pagtitiis, at pag-asa Gayundin, dapat nilang iwasan ang sumusunod:
 - pagtatrabaho nang matagal nang hindi kinukumusta ang mga katrabaho
 - pagtatrabaho nang "round the clock" nang may ilang maikling pahinga
 - pag-iisip na hindi sapat ang kanilang nagagawa
 - labis na pagkain ng matatamis at pag-inom ng kape
 - problema sa pagkausap sa sarili at kaugalian sa pag-aalaga sa sarili, gaya ng:
 - "Masyadong insensitibo kung magpapahinga ako."
 - "Walang humpay na nagtatrabaho ang lahat, dapat ganoon din ako."
 - "Mas mahalaga ang mga pangangailangan ng mga survivor kaysa sa mga pangangailangan ng mga tumutulong."
 - "Mas nakakatulong ako kapag walang tigil na nagtatrabaho."
 - "Ako lang ang makakagawa "

Para sa Mga Empleyado ng Pangangalagang Pangkalusugan, Unang Tagaresponde, at sinumang Mahalagang Tauhan, narito kami [para sa inyo!](#)

Para sa Suporta sa Panahon ng Krisis na Ito:

TUMAWAG SA 1-800-686-0101

Kabanata 6: Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

Mga dokumento at video na mapagkukunan ng impormasyon:

1. Medical and Health OP Area (MHOAC) na dokumento: https://emsa.ca.gov/wp-content/uploads/sites/71/2020/01/MHOAC_RR_Blank-AST-Reimbursement-Language.pdf
2. Mga video tungkol sa pagsusuot at pagtatanggal ng PPE para sa COVID-19: <https://www.jointcommission.org/en/covid-19/>
3. Checklist ng CDC para sa Mga Pasilidad ng Sanay na Pag-aalaga: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/long-term-care.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhealthcare-facilities%2Fprevent-spread-in-long-term-care-facilities.html#checklist
4. Para sa iba pang Mga Madalas na Itanong, pumunta sa website ng CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
5. Toolkit sa Pagtugon sa COVID-19: <https://toolkit.covid19.ca.gov/>
6. Mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa pagsusuri sa COVID-19 ng Project Baseline: <https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>