

Ano ang “social distancing” at bakit ito mahalaga?

Ang “social distancing” ay may mga pamamaraang makapigil o mapabagal ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit. Ang ibig sabihin nito ay bawas na pakikipag-ugnayan mo sa ibang tao.

Ang “social distancing” o paglayo sa ibang indibidwal ay mahalaga upang hindi lumaganap ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng:

- Direkta at malapitang pakikipagugnayan sa taong maaaring nakakahawa sa loob ng bente-kwatro (24) oras bago ito makitaan ng sintomas.
- Malapitang pakikipagugnayan sa taong may kumpirmadong sakit na may pag-ubo o pagbahing, o
- Paghawak sa mga bagay o gamit (tulad ng hawakan ng pinto o mesa) na kontaminado dahil sa pag-ubo o pagbahing mula sa taong may kumpirmadong sakit, at pagkatapos ay hawakan ang iyong bibig o mukha.

Kaya sa mas malaking puwang sa pagitan mo at ng ibang tao, mas maiiwasan ang pagkalat ng virus.

Ano ang hinihiling sa lahat na dapat gawin?

Simula pa noong ika-7 ng Abril 2020, ang lahat ay kasalukuyang inaabisuhan na magpanatili ng maayos na social distancing.

Ang ibig sabihin nito ay ang hindi paglapit ng dalawang (2) metro ang layo sa pagitan ibang tao na **hindi mo kasama o nakatira sa bahay mo**. Ipagpalagay natin na wala ni isa sa inyo ang may sintomas (at wala sa listahan ng moderate o higit na nangananib na grupo) sa gayon hindi mo kailngang magpanatili ng social distancing sa loob ng inyong tahanan, subalit, kailangan mong gumawa ng mainam na pag-iingat tulad ng regular na paghuhugas ng kamay at pagpupunas ng mga bagay na madalas hawakan tulad ng light switches at hawakan ng flush ng kubeta. Kung ikaw ay babalik sa bahay mula sa labas, tulad ng pag-uwi galing trabaho, kakailanganin mong maghugas ng iyong mga kamay at magpalit ng damit (ang paglalaba ng mga damit na gamit sa trabaho sa pinaka-mababang temperatura na 60 degrees) pagdating sa bahay.

Ano ang maari kong gawin?

Kung ikaw ay may sakit, lumayo sa ibang tao – ito ang pinakamahalagang bagay na maari mong gawin.

Kailangan mo rin sanayin ang sarili sa tamang mga hakbang tungkol sa kalinisan ng ating mga kamay at pagbahing o pag-ubo:

- dalasan ang paghuhugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig, bago at pagkatapos kumain, at pagkatapos gumamit ng kubeta.
- takpan ang iyong bibig at ilong kung babahing o ubo gamit ang tissue, at itapon ang tissue sa tamang paraan, at gumamit ng “alcohol-based hand sanitizer”, at
- kung hindi maganda ang pakiramdam, iwasan ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao (panatilihin ang layo mula sa ibang tao sa loob ng isa’t kalahating metro o higit pa)

Bukod pa dito ay maari mo na rin simulan iba pang uri ng “social distancing” at pamamagitan ng simple at tamang pangangalaga sa kalusugan.

Ang mga simple at pangkaraniwang gawain na ito ay makakatulong na mabawasan ang panganib sa iyo at sa ibang tao. Makakatulong ang mga hakbang na ito upang mapabagal ang pagkalat ng sakit sa komunidad – at maaari mo itong gawin araw-araw – sa iyong tahanan, trabaho, paaralan, at habang ikaw ay nasa mga pampublikong lugar.

“Social distancing” sa iyong tahanan

Sa Kabahayan

Upang mabawasan ang pagkalat ng mikrobyo o virus:

- Tulad unang nabanggit, gawin ang tamang paghuhugas ng kamay at tamang pag-ubo/pagbahing
- Iwasan ang pakikipagkamay at pakikipaghalikan
- Regular na disimpektahin ang mga ibabaw ng mesa, kusina, upuan, at hawakan ng pinto
- Dagdagan ang bentilasyon sa kabahayan sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana o pag-adjust ng air conditioning
- Huwag masyadong pumunta sa mga tindahan o shops
- Alamin o isaalang-alang kung ang iyong/inyong paglabas o paglalakbay ay importante o kinakailangan

Sa mga kabahayan kung saan mayroong may sakit* (karagdagan sa mga hakbang na unang nabanggit)

*Ang may sakit ay tumutukoy sa taong may hindi pa nalalamang sakit sa respiratoryo o lagat, na hindi pa sumasailalim sa imbestigasyon para sa COVID-19 ngunit maaaring maging isang kaso na hindi pa nalalaman

- Alagaan ang may sakit sa isang kwarto kung maaari
- Panatiliing kaunti lang ang bilang ng mga tagapag-alaga
- Panatiliing nakasara ang pintuan ng kwarto ng may sakit at bukas ang kanyang bintana
- Kung maari, ang mga may sakit ay dapat gumamit ng isang hiwalay na banyo at silid-tulugan
- Protektahan ang ibang vulnerable na miyembro ng pamilya, tulad ng mga taong may edad na 65 pataas o taong may iba pang sakit o chronic illness, kung maari, ihiwalay sila ng alternatibong tirahan.

“Social distancing” sa trabaho

Upang mabawasan ang pagkalat ng mikrobyo o virus sa trabaho:

- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit
- Itigil ang pakikipag-handshake bilang pagbati
- Magsagawa ng pagpupulong sa pamamagitan ng “video conferencing” o telepono
- Iliban ang mga malalaking pagpupulong
- Itaguyod ang tamang paghuhugas ng kamay at tamang pag-ubo/pagbahing sa lahat ng katrabaho
- Linisin at disimpektahin ang mga ibabaw ng mga bagay na madalas hawakan ng ibang tao
- Isaalang-alang ang pagbukas ng mga bintana o pag-adjust ng air conditioning para sa maayos na bentilasyon.
- Limitahan ang paghawak at pagbabahagi ng pagkain sa trabaho
- Isaalang-alang muli ang hindi mahalagang paglalakbay na may kinalaman sa trabaho
- Isaalang-alang kung ang mga malakihang pagpupulong ay maaring ipagpaliban, kanselahin, o i-reschedule.

“Social distancing” sa mga pampublikong lugar

Upang mabawasan ang pagkalat ng mikrobyo o virus:

- Panatilihin ang distansya na dalawang (2) metro ang layo mula sa ibang tao
- I-sanitise ang iyong mga kamay hangga't maaari, sa iyong pagpasok at pag-alis sa mga gusali.
- Ang mga manggagawa sa mga pampublikong transportasyon at taxi drivers ay kinakailangan na magbukas ng bintana sa kanilang sasakyan kung maaari, at madalas na linisin at disimpektahin ang mga ibabaw ng mga bagay na madalas hawakan

Mga Karagdagang Impormasyon at para maging updated sa mga bagong kaganapan

Para sa mga pinakabagong payo at impormasyon, pumunta sa <https://fig.gov.fk/covid-19>