

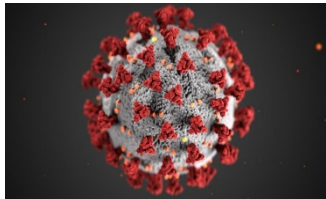
# Piraso ng Tip sa Kaligtasan ng Dyanitor

Isang serye ng mga tip sa kalusugan at kaligtasan upang maiwasan ang mga pinsalang nauugnay-sa-trabaho sa dyanitor na industriya



Marso 2020

Isyu 2, Volume 1



## Alam mo ba kung paano maiiwasan ang COVID-19? Magbantay para sa mga sintomas:

Puwedeng lumabas ang mga sintomas sa loob ng 2-14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad.



Ubo



Pangangapos ng Hininga



Lagnat

### Tawagan ang iyong doktor kung...

- Nararamdaman mong may sakit ka, **at nagkaroon ka ng malapit na contact** sa isang tanong nakumpirmang may COVID-19 O KAYA,
- **Bumiyahе kamakailan mula sa isang lugar [na may malawakan o kasalukuyang pagkalat ng COVID-19 sa komunidad.](#)**

**Protektahan ang Iyong Kalusugan:** Naipapasa ng mga naimpeksyong tao ang COVID-19 sa pamamagitan ng maliliit na droplet kapag sila ay umuubo o bumabahing. Gamitin ang mga kagawiang ito para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19:

- **Iwasan ang malapit na contact** sa mga taong may sakit.
- **Huwag hawakan ang** iyong mga mata, ilong, at bibig.
- **Manatili sa bahay** kung may sakit ka.
- **Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing** gamit ang tissue, at pagkatapos ay itapon sa basurahan ang tissue.
- **Linisin at i-disinfect** ang mga madalas hawakang bagay at surface. Para sa pag-disinfect, epektibo ang paggamit ng mga inihahalo sa tubig na pambahay na bleach solution, alcohol solution na may hindi bababa sa 70 porsyentong alkohol, at ang mga pinakakaraniwang pambahay na disinfectant na nakarehistro sa Ahensya sa Pagprotekta ng Kalikasan (Environmental Protection Agency, EPA) (tingnan ang [listahan ng EPA ng mga disinfectant para sa virus na ito](#)).
  - Puwedeng manatili sa mga surface ang virus nang hanggang **72 oras**.

- **Sundin ang mga rekomendasyon ng CDC sa paggamit ng facemask.**
- **Hugasan nang madalas ang mga kamay!**
- **Kuskusin** ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Kailangan mo ba ng timer? Kantahin ang “Happy Birthday” nang dalawang beses mula sa simula hanggang dulo.
- **Banlawan** ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tubig galing sa gripo.
- **Patuyuin** ang iyong mga kamay gamit ang isang malinis na tuwalya o patuyuin ito sa hangin.

**Protektahan ang iyong sarili sa trabaho:** Ayon sa CDC, kasama sa mga hakbang sa pag-iwas sa karamdaman ang Paglilinis at Pag-disinfect. Kung inatasan ka na linisin ang isang lugar kung saan nagkaroon ng kumpirmadong kaso ng COVID-19, tiyaking mayroon kang wastong personal na pamprotektang kagamitan (Personal Protective Equipment, PPE) sinanay ka ng iyong employer kung paano mag-disinfect, [at sinusunod mo ang gabay ng CDC para sa pag-disinfect](#), kung saan kasama ang, ngunit hindi limitado sa:

- 1) Paglilinis ng surface gamit ang detergent o panlinis para sa pangkalahatang paggamit. Mahalagang unang hakbang ang paglilinis sa proseso dahil pisikal nitong tinatanggal ang dumi, organic matter, at maraming mikrobyo sa surface.
- 2) Banlawan ang surface gamit ang malinis na tubig.
- 3) Dapat ihuli ang pag-disinfect, para matiyak na maaalis ang anumang mikrobyong natira pagkatapos maglinis. Ang mga disinfectant ay hindi ganoon kaepektibo kapag direktang inilagay sa maruruming surface, dahil puwedeng manuot ang mga mikrobyo at virus.
  - Mahalagang sundin ang mga direksyon ng paggamit sa label para sa **mga enveloped virus**, na nalalapat sa coronavirus na nagdudulot ng **COVID-19**. **Posibleng mangailangan ang mga disinfectant ng hanggang 10 minutong tagal ng contact**, kung saan ang ibig sabihin ay kailangang maiwang **basa ng disinfectant sa surface** sa loob ng 10 minuto para mamatay ang mga mikrobyo. Kung ang mga direksyon ng paggamit laban sa mga virus ay may ibang tagal ng contact o dilution, gamitin ang pinakamatagal na contact o pinaka-concentrated na solution. [Sumangguni sa mga gabay sa pag-disinfect](#).

**Linisin at i-disinfect ang lahat ng madalas hawakang surface** – posibleng kasama rito ang:

- Mga hawakan ng pinto
- Mga pintong gawa sa salamin na 4 na talampakan o higit pa ang taas
- Mga gripo
- Mga dispenser ng tissue
- Mga dispenser ng sabon
- Mga hawakan
- Mga kabinet o mesa sa mga lugar na mas maraming dumadaan.
- Mga telepono
- Iba pang surface na madalas hawakan ng mga customer

- Dapat ay sapat ang mga panlinis para sa pangkalahatang paggamit para sa karamihan ng mga surface tulad ng sahig, pader, at iba pang lugar. Gayunpaman, kung hihilingin sa iyo ng iyong employer na mag-disinfect para patayin ang mga mikrobyo, tandaang hindi disinfectant ang lahat ng panlinis sa pangkalahatang paggamit. Tanungin ang iyong supervisor o foreman kung hindi ka sigurado.
- Kung hiniling sa iyong i-disinfect ang isang lugar na nagkaroon ng mga kumpirmadong kaso ng COVID-19, huwag magsimula hangga't hindi ka nakakatanggap ng wastong pagsasanay para sa panganib, o refresher na pagsasanay mula sa iyong employer.

- **Gumamit ng mga guwantes na** gawa sa latex o nitrile para protektahan ang iyong sarili mula sa mga kemikal na panlinis.
- Kung posible, **gumamit ng pamprotekta sa mata** para hindi mawisikan ng kemikal ang iyong mga mata.
- Mas ligtas gamitin ang mga disinfectant na may ethyl alcohol, isopropyl alcohol, o hydrogen peroxide.
- **Huwag gumawa ng sarili mong panlinis o mix ng disinfecting solution**, nang walang wastong tagubilin mula sa iyong employer. Posibleng hindi epektibo ang mga ito, at posibleng magkaroon ng reaksyon sa ibang kemikal sa trabaho, na puwedeng makasama sa iyo.
- Tiyaking mayroon kang sapat na **bentilasyon** (pagdaloy ng hangin) sa mga lugar na dini-disinfect mo. Kung naglilinis ng banyo o iba pang maliit na lugar, tiyaking nakabukas ang pinto.
- Tandaan, **huwag hawakan** ang iyong mukha, mga mata, o ilong habang nagtatrabaho.
- **Hugasan ang iyong kamay sa loob ng 20 segundo gamit ang sabon at** tubig sa bawat break, bago at pagkatapos kumain, at tandaang palitan nang madalas ang iyong mga guwantes.
- **Takpan ang** anumang hiwa, gasgas, o bukas na sugat sa balat gamit ang benda na nakakabit nang husto, at baguhin nang madalas ang mga ito.