

## Halimbawa ng Pagsasanay

### (1) Mga Pangunahing Hakbang ng Pag-iwas sa Impeksyon ng Bawat Isa

#### 3 Simulain sa pagiwas sa impeksyon: ①Ligtas na pisikal na distansya, ②Mask, ③Paghugas ng kamay

- Hangga't maaari ay 2 metro (di bababa ng 1metro) ang agwat ng layo sa tao
- Hangga't maaari ay iwasan ang pakikipag-usap ng harapan
- Tuwing makikipag-usap sa loob o nasa labas man, at di makakuha ng tamang distansya, kailangang mag-mask kahit walang sintomas. Gayunpaman, sa panahon ng tag-init ay mag-ingat sa Heatstroke
- Maghugas kaagad ng kamay at mukha paguwi ng bahay  
Hangga't maaari ay maligo o magbihis, kung nanggaling sa lugar na maraming tao.
- Hugasang mabuti ng tubig at sabon ang kamay na aabot ng 30 segundo (pwede rin gumamit ng disinfectant)
- ※ Mas mahigpit na pamamahala sa pisikal na kondisyon, kung makikipagkita sa matatanda at may karamdaman na mayroong posibilidad na lumubha



#### Mga Hakbang ng pagiwas sa impeksyon tungkol sa paglipat/pagalis

- Iwasan ang paglipat, pagpunta o pagalis sa lugar na kumakalat ang impeksyon
- Mag-memo kung sino at saan nagkita, para kapag nagkaroon ng sintomas. Gumamit rin ng Contact Confirmation Appli.
- Magingat at alamin ang kondisyon ng impeksyon sa inyong lugar



### (2) Pangunahing Istito sa Pang-araw araw na Pamumuhay

- Dalasan ang paghuhugas ng kamay • pag-disinfect ng mga daliri  Manner sa pag-ubo
- Dalasan ang pagpalit ng hangin sa kuwarto (kung gamit ang aircon sa kuwarto, 28°C pababa )
- Ligtas na pisikal na distansya
- Iwasan ang 「3K」(Kumpulan, Kontak, Kulob)
- Nararapat na sports at pagkain, pagtigil sa paninigarilyo atbp, pagpasanay • pag-unawa sa wastong pamumuhay
- Alamin ang kalusugan • temperatura ng katawan araw araw.  
Kung may lagnat o iba pang sintomas, huwag pilitin at magpagaling sa bahay



### (3) Istito sa Pang-araw araw na Pamumuhay sa Iba't ibang Sitwasyon

#### Pamimili

- Gumamit ng mail order sales
- Mamili nang mag-isa o ilan lang, sa oras na walang masyadong tao
- Gumamit ng electronic account settlement (Ex. credit card)
- Gumawa ng plano para mabilis matapos
- Iwasan hawakan ang mga sample na naka-display
- Maglagay ng espasyo sa harapan at likuran habang nakapila



#### Paggamit ng Pampublikong Transportasyon

- Huwag masyadong mag-usap
- Umiwas sa oras na maraming nakapila
- Mas mabuti rin gamitin ang bisikleta o lakad



#### Kainan

- Paggamit ng Delivery o Take out
- Kumportableng gamitin ang space sa labas
- Iwasan ang salu-salo, magka-hiwalay ang pagkain ng bawat isa
- Umupo ng magkahilera na hindi magkakarap
- Iwasan ang masyadong paguusap, mag-pokus sa pagkain
- Huwag magpasa-pasa ng baso ng alak at paglalagay ng alak sa baso ng iba



#### Outdoor Activities, Sports atbp.

- Pumili ng lugar at oras na bakante ang parke
- Kumuha ng tamang distansya para sa yoga at muscle training, o kaya sa bahay at gumamit ng video
- Mag-jogging ng ilang katao lang
- Ugaliing magbigay ng distansya kapag may makakasalubong
- Mas kumportable kung gagamitin ang reservation system
- Huwag manatili ng matagal sa masikip na kuwarto
- Kumuha ng tamang distansya sa mga kantahan o cheering



#### Pagsali sa mga Event etc.

- Gumamit ng Contact Confirmation Appli.
- Huwag sumali kung may sintomas o lagnat

Sa loob ng 1metro, 15 minuto pataas ay may posibilidad na magkaroon ng contact



### (4) Mga Bagong Istito ng Pagta-trabaho

- Tele-work at rotation work
- Maluwag na opisina
- Online ang meeting
- Iba iba ang oras ng pagpasok
- Kailangan ng bentilasyon at naka-mask kapag may personal na pagpupulong



◆ Hinihiling namin sa lahat ng mga operator ng negosyo na ganap na ipatupad ang mga 「Hakbang sa pagiwas sa pagkalat ng impeksyon」 batay sa alituntunin sa pagiwas ng pagkalat ng impeksyon para sa bawat industriya na itinatag ng mga kaugnay na samahan.