

Binibigay Kagawaran ng Kalusugan ng Kalusugan ng Illinois (IDPH) ang mga gabay na ito upang ihanda ang iyong sambahayan para sa isang biglang pagkalat (outbreak) ng anumang nakakahawang sakit.

Mangyaring manatiling kalmado at maghanda, maghanap ng tumpak na impormasyon, at maging mabait, manatiling alalahanin ang mga aksyon na maaaring magpapatuloy ng anumang diskriminasyon o stigma na nauugnay sa COVID - 19 o iba pang mga nakakahawang sakit.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang dph.illinois.gov

PREVENTION (PAG-IWAS)

- Gumamit ng mga personal na paraan ng pangangalaga sa pag-iwas sa lahat ng oras, maging sa bahay, trabaho, paaralan, mga kaganapan sa komunidad, o sa ibang lugar:
 - Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo; patuyuin ang mga kamay ng malinis na tuwalya o pahanginan (air dry) ang kamay.
 - Gumamit ng hand sanitizer na base sa alkohol kapag walang magamit na sabon at tubig.
 - Takpan ang iyong bibig ng isang tisyu o manggas kapag bumabahin o umuubo.
 - Iwasan hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig ng hind nahugasang kamay.
 - Manatili sa bahay kapag may sakit ka.
 - Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga taong may sakit.
- Panatilihin may handang sabon, hand sanitizer, at tisyu. Gawing madaling ma-access ang mga ito sa bahay at palaging magdala kung posible.
- Panatilihin may handang mga household cleaning sprays o pamunas. Palaging gamitin ang mga ito ayon sa mga tagubilin sa label.
- Linisin araw-araw ang “palaging nahahawakang” mga bagay. Kasama dito ang mga counters, taas ng la mesa, doorknobs, light switch, fixtures sa banyo, banyo, telepono, keyboards, tablets, at la mesa sa silid tulugan. Linisin din ang anumang

ibabaw ng bagay-bagay na maaaring may dugo, dumi ng tao, o mga likido sa katawan.

- Huwag ibahagi ang mga personal na item tulad ng mga bote ng tubig.
- Panatiling may kaalaman tungkol sa mga rekomendasyon ng mga opisyal ng pampublikong kalusugan sa www.cdc.gov, dph.illinois.gov, at inyong lokal na kagawaran sa kalusugan web site .

Tandaan: Ang paggamit ng mga maskara sa mukha ng mga taong walangy sakit ay hindi inirerekomenda para sa proteksyon laban sa mga sakit sa paghinga. Ang mga maskara sa mukha ay dapat gamitin ng mga taong nagpapakita ng mga sintomas ng COVID - 19 upang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit at ng mga manggagawa sa pangangalaga sa kalusugan at iba pa na nag-aalaga ng isang tao sa isang malapitang sitwasyon.

PAG-PAPLANO

- Magkaroon ng sapat na supply ng tubig, pagkain, at pagkain ng alagang hayop sa inyong bahay. Kung may tinutumar kang mga iniresetang gamot, makipag-ugnay sa iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan, parmasyutiko, o insurance provider tungkol sa pagpapanatili ng isang pang-emergency na suplay sa bahay.
- Makipag-usap sa mga tagapag-alaga tungkol sa mga backup na plano kung sakaling magkasakit ang pangunahing tagapag-alaga.
- Makipagpulong sa inyong immediate na kapamilya, kamag-anak, at mga kaibigan upang pag-usapan ang mga posibleng pangangailangan kung sakaling magkaroon ng isang outbreak ng nakakahawang sakit.
- Makipag-usap sa mga kapitbahay tungkol sa pagpaplano. Sumali sa mga webpage ng impormasyon sa mga magka-kapitbahayan o emails.
- Magplano ng mga paraan upang mapangalagaan ang mga tao na may mas mataas na peligro, kabilang ang mga napakabata, matatandang tao, mga taong may sakit na talamak, at mga taong may kompromiso sa immune system.
- Alamin ang mga samahan sa komunidad na maaaring makatulong kung kailangan mo ng impormasyon, mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan, suporta, o iba pang mga mapagkukunan.
- Lumikha ng isang listahan ng pang-emergency na contact ng mga miyembro ng pamilya, kaibigan, kapitbahay, tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan, guro, tagapag-empleyo, at iba pa.
- Panatilihin ang isang gumaganang thermometer at mga gamot sa paghinga, tulad ng mga decongestants, expectorants, at analgesics (ibuprofen, acetaminophen).
- Pumili ng isang silid at banyo (kung maaari) sa iyong bahay na maaaring magamit para mahiwalay ang mga miyembro ng pamilya na may sakit.
- Alamin ang mga plano ng paghahanda ng mga pasilidad ng pangangalaga sa bata ng iyong mga anak, paaralan, at / o mga kolehiyo.
- Mag-plano para sa pangangalaga sa bata kung sakaling pansamantalang isara ang mga paaralan.
- Tanungin ang mga plano sa paghahanda ng inyong mga employer, kabilang ang mga patakaran tungkol sa sick-leave at opsyon sa telework.

- Maging handa na kanselahin o ipagpaliban ang iyong pagdalo sa mga malalaking kaganapan, tulad ng mga kaganapan sa palakasan, kumperensya, at mga serbisyo sa pagsamba, at lumayo sa mga pulutong ng tao.
- Maging handa para sa pagkansela o pagkagambala ng mga serbisyong pampublikong transportasyon.
- Maging handa na kanselahin ang hindi mahahalagang plano sa paglalakbay.
- Magpa-turok ng flu shot ngayong panahon kung wala ka pa. Hindi ito makakaprotekta laban sa COVID - 19, ngunit makakatulong ito na maprotektahan ka laban sa trangkaso o mabawasan ang mga sintomas kung nakuha mo ito, makakabawas din ito sa strain sa mga pasilidad sa pangangalaga sa kalusugan.