



## **ANG PANDEMYANG COVID-19 AT ANG PANAHOON NG TRANGKASO: HUWAG MAGPABAYA!**

Malubhang panganib sa kalusugan ang COVID-19 at trangkaso sa mga tao/indibidwal na pinaglilingkuran ng DDS. Alam natin na kumakalat ang COVID-19 at trangkaso sa pakikisalamuha sa isang taong mayroon nito, kabilang iyong hindi nakakaranas ng anumang sintomas. Habang mas nananatili tayo sa loob ng bahay at nagsisimula ang panahon ng sipon at trangkaso, nais kang paalalahanan ng DDS ng kung ano ang magagawa mo para mapabagal ang pagkalat ng COVID-19 at maprotektahan ang sarili para hindi magkatrangkaso.



## **PAGPAPLANO PARA SA TAGUMPAY**

Dapat patuloy na ugaliin ng lahat ng Regional Center (RC, Sentrong Panrehiyon) at mga tagapagkaloob ng serbisyo sa kanilang plano para panatilihin malusog ang lahat ng empleyado at ang mga pinaglilingkuran ng RC.

Dapat kabilang sa planong ito ang:

- **Pang-araw-araw na protokol** (pagkuha ng temperatura, survey sa sintomas, mga tanong tungkol sa pagkakaroon ng interaksyon sa mga may COVID-19).
- **Pagkakaroon ng plano** kapag may staff na nagpositibo sa COVID-19.
- **Pagpapanatiling malinis ng mga pasilidad** na mahalaga sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19.

Bumuo ang CDC ng mga patnubay sa pinakamahuhusay na gawi sa paglilinis ng mga lugar na madalas gamitin: <https://bit.ly/3kpXSQG>

Mga Madalas Itanong para sa mga Tagapagkaloob ng Serbisyo: <https://bit.ly/31mkgSb>

Pagdidistansya sa Kapwa kumpara sa Pag-quarantine kumpara sa Pagbubukod:

<https://bit.ly/3kd1jtH>  
<https://bit.ly/33tnINp>

## **TANDAAN ANG MAGAGAWA MO**

- Ipaalala sa staff na magpabakuna laban sa trangkaso.
- Ipaalala sa staff at katrabaho na maaaring makapanghawa ng COVID-19 ang isang tao kahit hindi masama ang pakiramdam niya.
- Sabihin sa staff na manatili sa bahay kung masama ang kanilang pakiramdam.
- Dapat magsuot ng mask ang staff anumang oras na nasa lugar na pampubliko o ginagamit ng lahat.
- Magpanatili ng 6 na talampakang pisikal na distansya hangga't maaari.
- Dapat i-disinfect araw-araw ang madalas hawakang ibabaw, kasama ang mga hawakan ng pinto, switch ng ilaw, bukas ng gripo at pinto ng ref/microwave.
- Ipaalala sa mga staff na madalas hugasan ang kanilang mga kamay o gumamit ng hand sanitizer.

## **MGA TANONG NA PANG-SCREENING**

Patnubay sa COVID-19 sa Industriya (ang mga bullet point mula pahina 4 at 5 ay maaaring iangkop sa mga tanong na pang-screen ng empleyado)

<https://bit.ly/2PoI56g>

## PAGPAPASURI AT KAGAMITAN

### Pagpapasuri sa COVID-19

Maaaring magpasuri kahit saan sa buong estado.

**Alamin ang mga uri ng pagpapasuri at kung paano magpasuri:**

<https://bit.ly/2PoYQhP>

**Maghanap ng lokasyon ng pagpapasuri para sa COVID-19 sa mapang ito:**

<https://bit.ly/2XxFN9s>

**Saklaw ng Planong Pangkalusugan para sa Pagpapasuri ng COVID-19**

**Mga Madalas Itanong at mga Sagot:**

<https://bit.ly/3fyCyJR>

## HUWAG KALIMUTANG MAGPABAKUNA LABAN SA TRANGKASO

Ang pagpapabakuna laban sa trangkaso bawat taon ay makakatulong na maprotektahan ka at ang ibang tao sa paligid mo.

Impormasyon sa pana-panahong bakuna laban sa trangkaso mula sa CDC: <https://bit.ly/37KvpRt>

## MGA MAPAGKUKUNAN

**Playbook ng California Surgeon General:  
Lunas sa Stress sa Panahon ng COVID-19:**

<https://bit.ly/3qwP6xD>

**Pagkaya sa Stress sa Trabaho at  
Pagbuo ng Katatagan:**

<https://bit.ly/30t0gOz>

**Mga Tips para sa mga Tagapag-alaga:**

<https://bit.ly/2De8ZeP>

## PAG-AALAGA SA IYONG PANGKAISIPAN AT EMOSYONAL NA KALUSUGAN

Mahalaga ang papel ng mga miyembro ng staff sa kanilang sariling kagalingan at iyong mga pinaglilingkuran ng RC. Maaari itong nakakapagod sa isipan at emosyon, kaya ang pagpapaalala sa staff na maglaan ng oras para alagaan ang kanilang sarili ay lalong mahalaga ngayon.

### Mga Tool para sa Kalusugan

- Manatiling may kontak sa iba
- Masustansyang pagkain at tubig
- Tamang pagtulog
- Humingi ng tulong
- Pisikal na aktibidad
- Iwasan ang sobrang pakikinig ng balita

## PERSONAL NA PAMPROTEKSYONG KASUOTAN (PPE)

Dapat mayroong PPE para sa lahat ng kinakailangang manggagawa. Makakatulong ang mga RC sa pagbibigay sa staff at tagapagkaloob ng serbisyo ng kinakailangang PPE. Dapat tumawag ang mga tagapagkaloob ng serbisyo sa kanilang RC kung kailangan nila ng mga supply. Maaari ding magbigay ng PPE ang mga lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan.

Kinakailangang kagamitan: mga mask (N95 kung mayroon), gown, guwantes, at face shield.

**Listahan ng mga Regional Center:**

<https://bit.ly/2Xx94AX>

**Listahan ng mga Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan:**

<https://bit.ly/3kn4RKf>