

Pagsasagawa ng “New normal o Bagong Pamumuhay”

(1) Pangunahing kontrol sa impeksyon para sa bawat tao

3 Pangunahing paraan sa pag-iwas sa impeksyon :

①Pag-secure ng pisikal na distansya ②Pag-suot ng mask ③Pag-hugas ng kamay

- ☐ Kung maaari, panatilihin na 2 metro (sa malalang sitwasyon kahit 1 metro ang panatilihin) ang pagitan sa tao.
 - ☐ Kung gagala man mas piliin gumala sa labas kaysa sa kulob na lugar.
 - ☐ Kung makikipag usap man, iwasan na mag usap ng nakaharap sa isa't isa.
 - ☐ Siguraduhin na magsuot ng mask kahit walang symptoms o karamdaman lalo na kung lalabas bahay, sa kulob na lugar at habang nakikipag usap sa tao.
 - ☐ Siguraduhin na maghugas ng kamay at mukha sa oras na makabalik ng bahay. Hangga't maaari ay magpalit agad ng damit at maligo.
 - ☐ Gumamit ng tubig at sabon habang hinuhugasan maigi ang kamay ng mga 30 segundo/seconds (maaari rin na gumamit ng hand sanitizers).
- ※Kapag nakikipagpulong sa mga matatanda o taong may mataas na peligro na magkasakit o may malubhang sakit, tulad ng mga may sakit na talamak ay gawing mas mahigpit ang pamamahala sa kundisyon ng pisikal.

Tungkol sa pag-biyahe laban sa impeksyon

- ☐ Iwasan ang pag-biyahe sa mga lugar na malala ang hawaan.
- ☐ Kung hindi maiiwasan ang business trip, huwag umuwi o mag-travel.
- ☐ Isulat kung kanino at saan nakipagkita para matukoy ang pinagmulan ng sakit kapag nakaramdam ng sintomas.
- ☐ Maging mapagmasid sa kalagayan dami ng mga nahahawaan ng sakit sa iyong lugar.

(2) Pangunahing Gawain

- ☐ Ugaliin mag-hugas ng kamay at mag-dig ubo
- ☐ Dalasin ang pagpalit ng hangin
- ☐ Iwasan ang “3 siksikan na lugar” (Mataong lugar, Close-contact, Saradong lugar)
- ☐ Kada umaga ay gumamit ng thermometer at suriin ang kundisyo. Kung masama ang pakiramdam (lagnat o ubo) ay iwasan lumabas ng bahay o pumasok sa trabaho at mag pagaling sa bahay.



Iwasan lumabas ng bahay



Iwasan ang mataong lugar



Iwasan ang close-contact



Iwasan ang saradong lugar



Magpalit ng hangin



Pag-uugali ng ubo



Paghugas ng kamay

(3) Pamumuhay para sa bawat eksena ng pang-araw-araw na buhay

Pamimili

- ☐ Mag-online shopping
- ☐ Mamili ng mag-isa at pumili ng oras na kaunti lang ang namimili
- ☐ Magbayad gamit ang electronic payment
- ☐ Ilista ang mga bibilihin at huwag magtagal sa loob ng pamilihan
- ☐ Huwag hawakan ang mga sample display
- ☐ Kapag magbabayad sa cashier, dumistansiya sa ibang mga nakapila

Aliwan, Sports(atbp)

- ☐ Pumili ng oras at lugar na kaunti lang ang tao sa parke
- ☐ Mag-ehersisyo sa loob ng bahay habang nanunuod ng exercise demonstration videos
- ☐ Huwag magsama ng marami kapag magja-jogging
- ☐ Dumistansiya sa mga nakakasalubong na nag-ehersisyo
- ☐ Magpa-appointment bago magpunta sa gym
- ☐ Iwasang magtagal sa masikip at siksikan na silid
- ☐ Pag-awit at pagyaya sa sapat na distansya o online

Paggamit ng pampublikong transportasyon

- ☐ Iwasan makipag-usap
- ☐ Iwasan ang rush hour
- ☐ Maaaring mag lakad o mag bisikleta

Pagkain

- ☐ I-take out o ipadeliver ang pagkain
- ☐ Kumain sa labasan ng bahay
- ☐ Kumuha ng paisa-isa sa pagkain
- ☐ Iwasan umupo ng harapan sa halip ay umupo ng magkatabi
- ☐ Iwasan mag-usap habang kumakain
- ☐ Iwasan ang pagpasa-pasa at pag-inom sa parehong baso

Okasyon ng kamag-anak tulad ng kasal atbp.

- ☐ Iwasan mangimbita ng maramihan sa handaan
- ☐ Huwag dumalo kapag may lagnat o ubo

(4) Bagong style sa pag-trabaho

- ☐ Work from home at rotational shifts
- ☐ Iwasan pumasok sa trabaho sa oras na marami ang taong sasakay
- ☐ Malawak na opisina
- ☐ Online meeting
- ☐ Magbigayan ng business cards online
- ☐ Pag may face-to-face meeting ay siguraduhin na may sapat na bentilasyon at magsuot ng mask