

Pangkalahatang Payo para sa mga Empleyado na Wala sa Healthcare

Ang isang imbestigasyon sa inyong lugar ng trabaho ay kumilala sa ilang indibidwal na maaaring nalantad sa kilalang kaso ng COVID-19. **Sa puntong ito, naabisuhan ang lahat ng mga nakilala bilang nakipagsalamuha ng malapitan sa kaso. Kung hindi kayo nakatanggap ng gayong abiso, hindi kayo nakilala bilang isang nakipagsalamuha ng malapitan.** Gayunpaman, posible na ang iba pang mga hindi natukoy na mga pagkakalantad ay naganap sa trabaho o sa iba pang mga lugar, kaya mahalaga na patuloy niyong protektahan ang inyong sarili, inyong mga katrabaho, at inyong mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagsunod sa mga patnubay na nakabalangkas sa ibaba.

Subaybayan ang Sarili para sa mga Sintomas sa loob ng 14 na Araw

Ikaw ay pinayuhang **magsubaybay ng inyong sarili para sa mga sintomas sa loob ng 14 na araw** mula sa araw na natanggap niyo ang abisong ito.

Kung sa anumang punto ay nagkaroon kayo ng mga sintomas na naaayon sa COVID-19 (lagnat, ubo, kakapusan ng hininga, panginginginig, pagpapawis sa gabi, pananakit ng lalamunan, pagkahilo, pagsusuka, pagtatae, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, pagkalito, o pagkawala ng panlasa/pang-amoy), dapat kayong magbigay-alam sa inyong employer at umalis sa trabaho sa lalong madaling panahon. Makipag-ugnay kaagad sa inyong doktor.

Kung wala kayong doktor, maaari kayong makipag-ugnay sa Santa Clara Valley Medical Center, Linya ng Valley Connections sa 1-888-334-1000 at humiling na makipag-usap sa isang tagapagpayong nars. Kung kailangan niyong humingi ng pang-emergency na pangangalagang medikal, ipagbigay-alam sa kanila na ang inyong mga sintomas ay maaaring may kinalaman sa COVID-19.

Pagdistansya sa Ibang Tao at Personal na Kalinisan

Sa pagpatuloy mo ng inyong trabaho, tandaan na magpanatili nang anim na talampakan na pagitan sa inyong sarili at sa iba pang mga empleyado o kliyente. Ang mga pagtakip sa mukha ay mahigpit na ipinapatupad ngayon sa Estado ng California ([CDPH, 2020](#)). Dapat kayong magsuot ng panakip sa mukha sa lahat ng oras (maliban habang kumakain o umiinom, kung ikaw ay hindi makapagsuot ng panakip sa mukha dahil sa medikal na kadahilanan, o para sa komunikasyon ng o sa isang taong may kapansanan sa pandinig). Siguraduhing regular na linisin ang inyong mga kamay, lalo na bago at pagkatapos kumain at pagkatapos gumamit ng banyo. Ang isang sanitizer ng kamay na may alkohol ay maaaring magamit maliban kung basa ang mga kamay o halatang marumi at pagkatapos gamitin ang banyo.

Iwasang humawak sa inyong mukha, at laging magsuot ng panakip sa mukha hangga't maaari. Ang iba pang mga paraan upang manatiling ligtas at malusog ay kinabibilangan ng:

- Iwasan ang paggamit ng mga karaniwang lugar (tulad ng mga conference room, cafeteria, at mga break room).
- Kumain ng pagkain sa inyong lamesa.
- Paisa-isahin ang mga break upang mapanatili ang sapat na pagdistansya sa ibang tao.
- Bawasan ang mga hindi mahalagang personal na pagpupulong at gawing virtual ang pagpupulong hangga't maaari; para sa mga pagpupulong na dapat personal, paghandaan ito upang matiyak ang sapat na pagdistansya sa ibang tao.
- Gumamit ng mga maitatapon na pamunas upang linisin ang mga karaniwang ginagamit na kagamitan (halimbawa, mga doorknob, keyboard, remote control, lamesa, iba pang mga kagamitan sa trabaho) bago sa bawat paggamit.
- Iwasan ang paggamit ng telepono, lamesa, opisina, o iba pang kagamitan sa trabaho ng iba pang mga katrabaho, kung maaari. Kung kinakailangan, linisin at disimpektahin ang mga ito bago at pagkatapos gamitin.

Dapat niyong sundin ang anumang iba pang mga patakaran sa lugar ng trabaho tulad nang itinuro ng inyong employer upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon. Salamat sa inyong dedikasyon sa pagpapanatiling ligtas at malusog ang inyong sarili, inyong mga katrabaho, at inyong komunidad. Mangyaring ipaalam sa inyong employer kung mayroon kayong anumang mga karagdagang katanungan.