

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