

Paano Manatiling Ligtas mula sa Coronavirus

DR. ELIZABETH ANGELICA L ROASA, MD, FPCP, FPSN
President, Philippine Society of Nephrology

DR. SANJAY N PANDYA, MD, DNB (Nephrology)
Chief Mentor - Kidney Education Foundation

- 1. PALAGING HUGASAN ANG KAMAY.** Hugasang maigi ang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo o gumamit ng sanitizer na may 60% o mas maraming pang alcohol. Palaging hugasan ang mga kamay kapag galing sa pampublikong lugar o pagkatapos suminga, umubo o humatsing. Ito ang pinakaunang paraan upang maiwasan ang coronavirus.
- 2. TAKPAN ANG BIBIG.** Tandaan ang wastong kaugalian sa pag-ubo o pagbahing. Laging takpan ang ilong at bibig ng panyo/tisyu kung babahing o uubo, o gamitin ang loob ng inyong siko. Kaagad itapon ang tisyung ginamit sa isang basurahang may takip. Iwasan din ang pagdura sa pampublikong lugar. Ito ang makatutulong sapagpigil ng paglaganap ng coronavirus. Ang coronavirus ay kumakalat sa pamamagitan ng malilit na patak na lumalabas kapag umubo o bumahing.
- 3. IWASAN ANG PAGHAWAK SA MUKHA.** Huwag hawakan ang iyong mata, ilong at bibig kung hindipa nakapaghugas ng kamay.
- 4. MANATILI SA LOOB NG BAHAY, MANATILING LIGTAS, MAGLIGTAS NG BUHAY.** Ang pinakamabisang paaan para makaiwas sa COVID-19 ay umiwas sa pagkakalantad sa virus. Hangga't maaari ay manatili sa bahay, sapagkat kapag nasa labas ng bahay, malaki ang posibilidad na mahawa. Pakitandaan na may mga taong hindi kinikitaan ng anumang sintomas ang maaring makahawa.
- 5. SOCIAL DISTANCING.** Ugaliing may agwat ang layo ng bawat isa sa anumang lugar. Panatilihin ang 1 metro o 3 piye (feet) ang pagitan mo sa isang taong may ubo at sipon. Iwasan ang maramihang umpukan o sa isang lugar na siksikan ang mga tao. Wala munang kamayan, yakapan o halikan dahil ito ay mapanganib. Bumati sa isang kakilala sa pamamagitan ng kaway, pagkindat, pagtango, kamay sa dibdib o sabihin ang "Kumusta".

Paano Manatiling Ligtas mula sa Coronavirus

6. Iwasan ang malapitang pakikipag-ugnayan sa taong may sipon o may sintomas na lagnat. Iwasan din and paghawak o pagbuhat sa mga hayop.
7. **TAKPAN ANG MUKHA.** Gumamit ng mask o takpan ang ilong at bibig ng panyo o tela habang nasa labas upang maiwasan ang paglaganap ng coronavirus. Pakitandaanna ang tela o panyong pinantakip ay hindi pamalit sa malayuang agwat sa isa't-isa.
8. **TULONG SAKIT.** Makipag-ugnayan o tumawag sadoktor kung may lagnat, ubo o kapos sa paghinga. Manatili sa bahay kung may sakit.
9. Linisin at buhusan ng alcohol ang mga bagay na madalas hawakan at mga ibabaw ng mga bagay tulad ng telepono, kompyuter, mga kutsara't tinidor, pinggan, pihitan ng pintuan gamit ang panlinis ng bahay at pang-ispray.
10. **SANAYIN ANG KALIGTASAN SA PAGKAIN.** Lutuing mabuti ang mga karne at itlog. Gumamit ng iba't-ibang sangkalan at kutsilyo para sa karne at nalutong pagkain. Maghugas ng kamay kung hahawak ng hilaw at nalutong pagkain.
11. Ang mga taong may edad na may sakit sa puso, baga at dayabetes ay mas mataas ang panganib na magkaroon ng komplikasyon ng karamdaman ng covid-19.