

**BE SAFE** ★  
**CHICAGO** ★



**Maging Ligtas.**  
**Pangangalaga sa Kalusugan**

# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

Ano ang nasa gabay na ito?



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)

## Ang maingat na muling pagbubukas ng Chicago ay nangangailangan ng:

### Mga malusog na pakikisalamuha

#### Paglayo sa kapwa



Mga limitasyon sa pisikal na layo mula sa ibang indibidwal

#### Laki ng pagpupulong



Mga limitasyon sa mga pagpupulong ng mga indibidwal

#### Pamprotektang gamit



Paggamit ng pamprotektang gamit ng mga indibidwal

#### Mga kinakailangan para sa kalinisan



Pagtiyak ng malinis na pakikisalamuha (hal., paghugas ng kamay)

### Mga ligtas na espasyo at kondisyon

#### Access sa pagpasok



Kondisyon para sa paglabas/pagpasok para sa access sa espasyo

#### Mga pamantayan sa paglilinis



Mga ginawa para disimpektahan ang lugar

#### Nakitang patnubay



Mga mapagkukunan sa kalinisan at gabay na nakapaskil sa espasyo

#### Mga kondisyon sa lugar ng trabaho



Pagsusuri ng dami ng taong naglalakad, bentilasyon, atbp.

### Mga matatag na operasyon at pagsubaybay

#### Mga modelong may pleksibilidad



Pleksibilidad pagdating sa pagliban dahil sa sakit, pagtatrabaho mula sa malayo (kapag posible)

#### Mga matatag na operasyon



Suporta para sa pleksibilidad ng operasyon (hal., maraming shift)

#### Mga alituntunin sa pagbiyahe



Paghihigpit sa pagpapalipat-lipat ng lokasyon ng mga tao

#### Pagsusuri / pagsubaybay



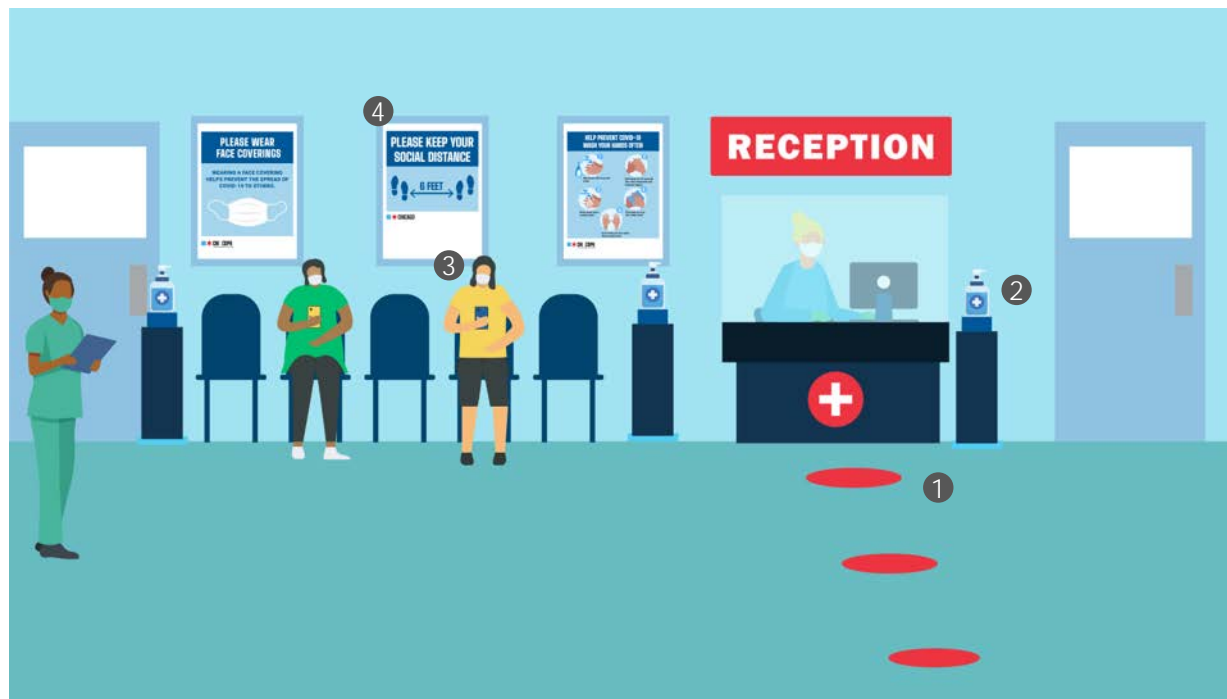
Pangangasiwa ng pagsusuri at pagsubaybay

# Maging Ligas. Pangangalaga sa Kalusugan

Nakaguhit na halimbawa:



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)



## Ano ang maaaring maging iba?

- 1 Mga palatandaan ng 6 na talampakan sa buong pasilidad para tiyaking masusunod ng mga pasyente ang pisikal na paglayo
- 2 Hinihikayat ang mga employer na magbigay ng mga **suplay para sa paglilinis** sa buong pasilidad
- 3 Kailangang magsuot ang mga pasyente at tauhan ng **pantakip sa mukha** sa lahat ng oras
- 4 Mga nakikitang palatandaan na nakapaskil sa buong pasilidad tungkol sa kalinisan ng katawan, paglayo mula sa kapwa, wastong PPE at higit pa

- Inirerekomandang patnubay -

# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

Mga malusog na pakikisalamuha



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)



## Panatilihin ang >6 na talampakan na paglayo sa kapwa, kung maaari

- Panatilihin ang paglayo sa kapwa hanggang sa maaari sa mga hintayan, cafeteria, atbp.
- Para sa mga sentro ng dialysis, ilagay ang mga upuan para sa dialysis nang may pinakamalayang distansyang makakaya, nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo
- Sa opisina ng doktor, hikayatin ang paggamit ng panggabay na tape
- Sa mga pasilidad para sa Kalusugan ng Pag-iisip, inirerekomenda ang mga harang sa front desk



## Limitahan ang pagpupulong ng mga indibidwal

- Limitahan ang mga pagpupulong ng mga empleyado at publiko sa mga cafeteria, kuwarto ng pagpupulong, at iba pang lugar ng pinagpupulongan sa hindi hihigit sa 10 tao
- Kung maaari, limitahan ang mga personal na pagpupulong



## latas ang pagsuot ng mga pantakip sa mukha

- Sa anumang espasyong nasa labas at nasa loob na ginagamit ng lahat, dapat gumamit ng mga pantakip ng mukha sa ibabaw ng ilong at bibig (maaaring may mga pagbubukod para sa mga taong may mga medikal na kondisyon o kapansanan na humahadlang sa kanila mula sa ligtas na pagsusuot ng pantakip sa mukha)

# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

Mga malusog na pakikisalamuha



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)



## Isulong ang kalinisan ng katawan ayon sa mga patnubay ng IDPH, CDPH, at Pederal na pamahalaan

- Patuloy na pagsasaugali ng mga empleyado ng kalinisan ng katawan, paghugas ng kamay, paggamit ng sanitizer, atbp.
- Magsuri para sa mga pasyente ng COVID-19 72 oras bago ang boluntaryong operasyon, mag-quarantine ng sarili hanggang sa araw ng operasyon, at tiyakin na ang temperatura ay mas mababa sa 100.4 bago ang operasyon (ayon sa inaatas ng IDPH)
- Sa mga tanggapan ng doktor, bawal ang pagkain/inumin sa mga klinikal na lugar, at bawal ang pagbabahagi ng pagkain/inumin
- Sa mga nursing home, hikayatin ang paglalagay ng mga istasyon para sa paghuhugas ng kamay, paghuhugas ng mata, at paglilinis

- Inirerekomendang patnubay -



# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

Mga ligtas na espasyo at kondisyon sa trabaho



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)



Access sa  
Pagpasok

## Limitahan ang mga bisita at suriin ang mga tauhan bago pumasok

- Bago pumasok sa lugar ng trabaho, susuriin ng mga empleyado ang kanilang sarili para matiyak na wala silang sintomas ng COVID-19 (hal., palatanungan – tingnan ang appendix)
- Hikayatin ang maagang pagpaparehistro
- Ipagbawal ang mga bisita maliban na lamang kung kinakailangan para sa isang aspekto ng pangangalaga sa pasyente o bilang suporta sa isang pasyenteng may kapansanan
- Kung pinapahintulutan ang mga bisita, maagang magsuri para sa mga sintomas



Mga modelong  
may  
pleksibilidad

## Madalas na paglilinis araw-araw; magtaguyod ng mga lugar para sa may COVID at lugar na para sa walang COVID

- Para sa mga patakaran sa paglilinis, sundin ang pinaigting na proseso para sa pagkontrol ng impeksyon (hal., madalas na paglilinis araw-araw, puspusing paglilinis sa gabi)
- Kung maaari, magtaguyod ng lugar para sa mga pasyente na may COVID-19 lamang



Nakikitang  
patnubay

## Nakikitang patnubay sa mga pamantayan sa kalinisan para sa mga empleyado/pasyente/bisita

- Sundin ang mga patnubay ng CDC o EPA tungkol sa mga pinakamainam na gawi para sa mga nakikitang abiso
- Pag-isipan ang pagpapaskil ng nakikitang patnubay tungkol sa mga bagong kondisyon sa pagpapatakbo (hal., pagsusuri, paglilinis)



Lugar ng  
trabaho

## Sumunod sa lahat ng pambansa, pang-estado, at lokal na kinakailangan pagdating sa COVID, bukod pa sa mga pamantayan sa pagpapatakbo ng ospital

- Kung naaangkop sa klinika, hikayatin ang pagpatay sa mga kagamitang naglalabas ng aerosol (hal., mga pampatuyo ng kamay na naglalabas ng hangin)

- Inirerekomandang patnubay -

BE SAFE  
CHICAGO

# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

Mga operasyon at pagsubaybay



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)



Pahintulutan ang pagtatrabaho mula sa malayo para sa mga naaangkop na empleyado at telehealth (paghahatid ng serbisyo sa kalusugan gamit ang malayuang komunikasyon)

- Kung available, gamitin ang pag-iskedyul batay sa mga shift at hindi sabay-sabay na oras ng pahinga
- Gamitin ang mga operasyon ng telehealth hangga't maaari



Tanggalin ang anumang pampublikong gamit na para sa lahat

- Tanggalin ang lahat ng hindi kailangang kagamitan mula sa mga hintayan (hal., mga magazine, laruan)



Limitahan ang pagbiyahe

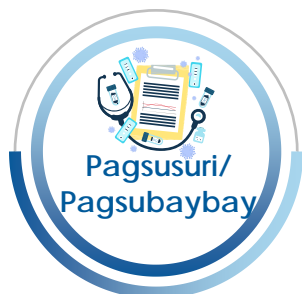
- Maglimita sa esensyal na pagbiyahe para sa negosyo lamang

# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

Mga operasyon at pagsubaybay



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)



## Sundin ang mga patnubay ng CDPH at CDC para sa mga protokol para sa pagsusuri at pagsubaybay

- Kung magkaroon man ng COVID-19 ang isang empleyado, dapat niyang sundin ang lahat ng alituntunin ng CDC bago bumalik sa trabaho
- Kung natukoy ang isang empleyado bilang positibo sa COVID-19 sa pamamagitan ng pagsusuri, dapat gawin ang paglinis at pagdisimpekta ayon sa mga alituntunin ng CDC
- Sinumang empleyadong nagkaroon ng malapit na pakikipagsalamuha sa katrabaho o sinumang iba pang taong natukoy na may COVID-19 ay dapat mag-quarantine nang mag-isa ayon sa mga alituntunin ng CDC
- Kung nalaman ng pasilidad na may 2 o higit pang kaso na maaaring nauugnay sa isang lugar o negosyo sa loob ng magkakasunod na 14 na araw, kailangang iulat ng mga employer ang mga kaso sa CDPH
- Sundin ang lahat ng patnubay ng CDPH at sumunod sa mga rekomendasyon ng CDPH bilang tugon sa paglaganap ng sakit sa lugar ng trabaho

- Inirerekomendang patnubay -







## Glosaryo

**Paghugas ng kamay:** Ang kilos ng puspusang paglilinis ng sariling mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o paggamit ng pandisimpekta na may kakayahang tanggalin ang virus na nagdudulot ng COVID-19

**Paglayo sa kapwa:** Ang pisikal na paglayo nang hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga indibidwal, o grupo ng mga indibidwal.

**Pagpupulong:** Isang planado o biglaang kaganapan kung saan nakikipagsalamuha ang mga indibidwal sa mga taong hindi nakatira sa parehong sambahayan nang malapitan (<6 na talampakan) sa matagal na panahon

**PPE:** Personal protective equipment, o personal na kagamitang pamprotekta (hal., pantakip sa mukha, goggles, pangharang sa mukha); iba-iba ang mga kailangan batay sa industriya at mga partikular na sitwasyon

**Pagsusuri sa sarili:** Protokol kung saan sinasagutan ng isang empleyado ang mga tanong sa simula ng isang shift. Maaaring kabilang sa mga tanong ang mga sumusunod, sa ilalim ng patnubay ng Komisyonado ng Kalusugan:

- Nagkaroon ka ba ng temperatura ng katawan na higit sa 100 degrees Fahrenheit o gumamit ka ba ng pampababa ng lagnat sa nakaraang 24 na oras para gamutin ang temperatura ng katawan na higit sa 100 degrees Fahrenheit?
- Mayroon ka bang bagong ubo na hindi mo matukoy bilang dulot ng iba pang kondisyon sa kalusugan?
- Mayroon ka bang bago o lumalalang pananakit ng lalamunan na hindi mo matukoy bilang dulot ng iba pang kondisyon sa kalusugan?
- Mayroon ka bang bagong pangangapos ng hininga na hindi mo matukoy bilang dulot ng iba pang kondisyon sa kalusugan?
- Nagkaroon ka ba ng ganap na pagkawala ng pang-amoy o panlasa kamakailan lamang?

Halimbawang  
palatanungan  
para sa pagsusuri  
sa sarili

# Maging Ligtas. Pangangalaga sa Kalusugan

## Mga Dulugan sa Pamublikong Kalusugan



MAINGAT NA  
MAGBUKAS MULI  
(Yugto III)

### Mga pambansang dulugan para sa karagdagang patnubay

**CDC** – *Activities and Initiatives Supporting the COVID-19 Response and the President's Plan for Opening America Up Again (Mga Aktibidad at Inisyatibong Sumusuporta sa Pagtugon sa COVID-19 at ang Plano ng Pangulo para sa Pagbubukas Muli ng Amerika)*:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

**CDC** – *Guidance for Businesses and Workplaces (Gabay para sa Mga Negosyo at Lugar ng Trabaho)* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

**OSHA** *Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19 (Gabay sa Paghahanda ng Mga Lugar ng Trabaho para sa COVID-19)*:  
<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

**CDC** – *Guidance for Healthcare systems (Pagtnubay para sa Mga Sistema ng Pangangalagang Pangkalusugan)*:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/framework-non-COVID-care.html>

**CDC** – *Guidance for Healthcare systems (Pagtnubay para sa Mga Propesyonal ng Pangangalagang Pangkalusugan)*:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/index.html>

**American Medical Association** – *Physician Practice Guide to Reopening (Patnubay sa Pagsasanay ng Doktor sa Muling Pagbubukas)*:  
<https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/covid-19-physician-practice-guide-reopening>

**OSHA** – *Guidance for Nursing Home and Longterm Care Facility Workers (Patnubay sa Mga Nagtatrabaho sa Mga Nursing Home at Pasilidad ng Pangmatagalang Pangangalaga)*:  
<https://www.osha.gov/Publications/OSHA4025.pdf>

**Mga pasilidad ng Clinician** – mga patnubay ng CDPH  
<https://www.chicagohan.org/covid-19>

Ang anumang mga link na ibinigay sa dokumentong ito ay para sa layunin ng kaginhawaan at pagbibigay ng impormasyon lamang; hindi ito pag-endorso o pag-apruba ng Lungsod ng Chicago ng mga produkto, serbisyo, o opinyon ng korporasyon o organisasyon o indibidwal. Walang hinahawakang responsibilidad ang Lungsod ng Chicago para sa katiyakan, pagiging legal, o nilalaman ng panlabas na site o nilalaman ng mga sumusunod na link. Makipag-ugnayan sa panlabas na site para sa sagot sa mga katanungan tungkol sa nilalaman nito.

Lahat ng materyales sa dokumentong ito ay maaaring magbago ayon sa mga patnubay ng Pederal na pamahalaan, Estado, at CDPH.

- Inirerekomendang patnubay -



Pangkalahatang  
patnubay sa  
lugar ng  
trabaho

Pangkalahatang  
Patnubay

Pahayag ng  
Pagtangga