

# Paglilinis at Pagpatay ng Mikrobyo sa Tahanan

Pang araw-araw na hakbang at karagdagang mga hakbang para sa may mga karamdaman

## Paano maglinis at mag-disinfect

Magsuot ng disposable gloves kapag naglilinis at nagdi-disinfect.



## Paglilinis

- Gumamit ng sabon at tubig sa paglilinis ng kapaligiran.

Magsanay na palaging linisin ang mga bagay na malimit hawakan.

## Mga bagay na madalas hawakan:

Lamesa, doorknobs, switch ng ilaw, estante, hawakan, sulatan, telepono, keyboards, banyo, gripo, lababo, atbp.



## Pagpatay ng Mikroboyo

- Linisin ang lugar o bagay kung ito ay madumi gamit ang sabon at tubig o iba pang detergent. Pagkatapos ay gumamit ng household disinfectant.
- Inirerekomenda na gumamit ng [EPA-registered household disinfectant](#).

Sumunod sa direksyon na nakasulat sa etiketa upang makasiguro na ligtas at mabisa ang paggamit nito.

Maraming produkto ang nagsasabi:

- Panatiliing basa ang mga bagay sa loob ng isang partikular na oras (tingnan ang etiketa ng produkto).
- Ang pag-iingat ay magagawa sa pamamagitan ng pagsusuot ng gloves at pagsiguro na mayroong maayos na bentilasyon habang ginagamit ang produkto.



- Ang hinalong solusyon ng household bleach ay maaring gamitin kung na-a-angkop sa bagay. Alamin kung ang produkto ay hindi pa lumalagpas sa petsa ng pagkawalang bisa nito. Ang hindi pa nag-e-expire na household bleach ay mabisang panlaban sa coronaviruses kapag tama ang pagkakahalo.

Sundin ang direksyon ng tagagawa para sa tamang paglagay at wastong bentilasyon. Huwag ihalo ang household bleach sa ammonia o sa iba pang panlinis.

Hayaan ang solusyon sa mga bagay sa loob ng isang minuto o higit pa.

Para makagawa ng bleach solution, ihalo:

- 5 kutsara (1/3rd baso) sa bawat galon ng tubig o
- 4 kutsarita na bleach sa bawat quart ng tubig
- Ang solution ng alcohol ay dapat na naglalaman ng 70% alcohol.

## Mga malalambot na bagay

Para sa mga malalambot na bagay gaya ng carpet sa sahig, basahan, at kurtina



- Linisin ang mga nasabing bagay gamit ang sabon at tubig o mga panlinis na nararapat sa mga ito.

S316270B 04/03/2020

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

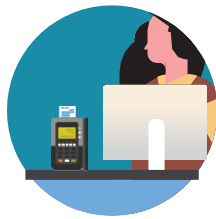
- **Mga gamit panloob** (kung maari) ay naaayon sa tagubilin ng manufacturer. Gumamit ng maligamgam na tubig at saka patuyuin ito.

○

- **I-disinfect gamit ang EPA-registered household disinfectant.** [Ang mga disinfectant na ito](#) ay pumasa sa pamantayan ng EPA upang malabanan ang COVID-19.

## Elektronik na mga gamit

- Para sa mga elektronik na gamit, gaya ng **tablets, touch screens, keyboards, at remote controls.**



- Isalang alang ang paglalagay ng **malinis na takip na pwedeng punasan** sa mga elektronik na gamit.

- **Sundin ang habilin ng manufacturer** sa paglilinis at pagdi-disinfect.
  - Kung walang nakasulat na patnubay, **gumamit ng wipes na may alcohol o pang-spay na may laman na 70% alcohol o higit pa.** Patuyuin ang bagay ng mabuti.

## Labada

Para sa mga damit, tuwalya, kumot at ibang ginagamit na gawa sa tela

- Labhan ang mga damit ayon sa itinuro ng manufacturer. **Gumamit ng maligamgam na tubig** at saka ito patuyuin.



- **Gumamit ng disposable gloves** kapag hahawak ng mga maduming labada ng taong may sakit.
- Maaring labhan ang maduduming labada ng isang taong may sakit **kasama ang damit ng ibang tao.**
- **Huwag pagpagin** ang maduduming labada.
- Linisin at **i-disinfect ang mga sampayan ng damit** ayon sa mga patnubay na nakasulat sa itaas.

- **Alisin ang gloves,** at agad na maghugas ng kamay.



## Palaging maghugas ng kamay

- **Malimit maghugas ng kamay** gamit ang sabon at tubig na hindi bababa sa 20 segundo.
- **Palaging maghugas ng kamay** pagkatapos alisin ang gloves at pagkatapos makisalamuha sa taong may sakit.
- **Hand sanitizer:** Kung walang sabon at tubig at walang nakikitang dumi sa kamay, gumamit ng hand sanitizer na may halong 60% alcohol o higit pa. Ngunit kung may makikitang dumi sa kamay, palagi itong hugasan ng sabon at tubig.
- **Iba pang sitwasyon kung kailan dapat maghugas ng kamay:**
  - Pagkatapos suminga, umubo o bumahing.
  - Pagkatapos gumamit ng palikuran
  - Bago kumain o habang naghahanda ng pagkain
  - Pagkatapos hawakan ang isang hayop o alagang hayop
  - Bago at pagkatapos ang mga gawaing pag-aalaga sa taong nangangailangan ng kalinga (hal. mga bata)
- **Iwasang hawakan** ang mga mata, ilong, at bibig kung hindi pa nahuhugasan ang mga kamay.

## Kapag ang Isang Tao ay May Sakit

### Kuwarto at Paliguan ng kuwarta at paliguan ang taong may sakit

(kung maari)

- Hanggang maari, ang taong may sakit ay dapat nakahiwalay sa iba pang tao sa bahay.
- **Kung mayroong hiwalay na kuwarta at paliguan:** Linisin ang lugar



sa paligid ng taong may sakit kung kinakailangan lamang, gaya ng kung ang lugar ay sobrang dumi na. Makakatulong ito na mabawasan ang paglapit sa taong may sakit.

- Kung nararapat, pwedeng bigyan ng tagapag-alaga ang taong may sakit ng mga **personal na gamit panglinis**. Ang mga gamit na ito ay:
  - tisyu paper towels, pang-linis, at [EPA-registered disinfectants](#). Kung bumuti ang kanilang pakiramdam, maaring maglinis ng sariling lugar ang taong may sakit.
- **Kung isa lang ang gamit na banyo:** Ang taong may sakit ay dapat na linisin at i-disinfect ito pagkakatapos gamitin. Kung hindi ito posible, ang tagapag-alaga ay dapat maghintay hanggang maari bago ito linisin at i-disinfect.
- Makikita sa [precautions for household members and caregivers](#) ang iba pang impormasyon. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

## Pagkain

- **Panatiliing nakahiwalay:** Kung maari, ang taong may sakit ay dapat kumain o pakainin sa kanilang kuwarto.
- **Gumamit ng gloves at mainit na tubig sa paghuhugas ng mga pinggan at kagamitan:** Magsuot ng gloves sa paghawak ng mga gamit na pinggan, baso o kutsara't tinidor. Hugasan ang mga bagay na ito gamit ang sabon at tubig o ilagay sa loob ng dishwasher na makina.

**Maghugas ng kamay** pagkatapos tanggalin ang gloves o hawakan ang mga ginamit na bagay.

## Basura

- **Itinakdang basurahan:** Kung maaari, mag-takda ng sariling basurahan para sa may taong may sakit. Gumamit ng gloves kapag aalisin ang basurahan, hahawakan at itatapon ang basura. Maghugas ng kamay pagkatapos.

