

## Bawasan ang Iyong Panganib na Magkaroon ng Impeksyon

Ang pagbabawas ng panganib sa impeksyon ay isang mahalagang paraan upang maiwasan ng mga tao na mahawahan ng COVID-19 at iba pang mga nakakahawang sakit. Ang Coronavirus ay kumakalat mula sa isang taong nahawahan sa pamamagitan ng:

- Mga maliliit na patak sa paghinga ay kumakalat kapag ang isang tao ay umuubo o bumabahing
- Malapit na personal na kontak tulad ng paghihipo o pakikipagkamayan
- Paghihipo ng isang bagay o ibabaw na mayroong virus doon, pagkatapos ay hinahawakan ang iyong bibig, ilong o mga mata bago maghugas ng iyong mga kamay

Mahalagang panatilihin ang halos 2 metrong layo mula sa isang taong may sakit, upang mabawasan na malanghap ang mga maliliit na patak kung sila ay umubo o bumahing

## Paghuhugas ng kamay

Ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ay ang nag-iisang pinakamabisang paraan upang mabawasan ang pagkalat ng impeksyon.

- Maghugas ng iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo
- Kung ang isang lalabo ay hindi magagamit, maaari kang gumamit ng batay sa alkohol na mga pangkuskos ng kamay [alcohol based hand rubs (ABHR)] upang linisin ang iyong mga kamay hanggang hindi na sila nakikitang marumi. Kung sila ay nakikitang marumi, gumamit ng isang pamunas at pagkatapos ng ABHR upang mabisa silang linisin
- Huwag hahawakan ang iyong mukha, mga mata, ilong o bibig ng mga hindi nahugasang kamay
- Regular na maglinis at disimpektahin nang madalas ang mga hinahawakang ibabaw
- Huwag magbabahagi ng pagkain, mga inumin, mga kubyertos, atbp.

Para sa karagdagang impormasyon sa tamang paghuhugas ng kamay tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Paghuhugas ng kamay](#)
- [Paghuhugas ng kamay: Tumulong Itigil ang Pagkalat ng mga Mikrobyo](#) (HealthLinkBC Salansan #85)
- [Ahensiya ng Pamublikong Kalusugan ng Canada: Bawasan ang pagkalat ng COVID-19: Maghugas ng iyong mga kamay](#) (PDF 298 KB)

## Pangkalahatang paglilinis at pagdidisimpekta

Regular na linisin at disimpektahin ang iyong tahanan upang maiwasan ang pagkalat ng sakit kabilang ang COVID-19.

- Gumamit ng tubig at sabon (hal. likidong sabon na panghugas ng pinggan) o karaniwang mga pambahay na pamunas na panlinis ng dumi, mga mugmog, mantika o iba pang mga labi sa mga ibabaw
- Linisin ang mga ibabaw na madalas hinahawakan (hal., mga kawnter, mga mesa, mga hawakan ng pinto, mga anidoro, mga lababo, gripo, atbp.) nang hindi bababa sa isang beses sa isang araw
- Linisin ng sabon o deterhente bago magdisimpekta
- Kung posible, gumamit ng mga pandisimpekta na binili sa tindahan. Kung walang mga pandisimpektang mabibili sa tindahan, maaari mong ihalo ang pambahay na pampaputi sa tubig na nasa temperatura ng silid (huwag gumamit ng mainit na tubig) sa mga partikular na katumbasan upang disimpektahin ang mga lugar sa iyong bahay. Ang pambahay na pampaputi ay dapat palabnawin
- Ang mga rekomendasyon sa pagbabanlaw at pagpapatuyo ay mahalagang mga bahagi ng proseso ng pagdidisimpekta

Para sa karagdagang impormasyon sa paglilinis at pagdidisimpekta, pati na rin ang isang talahanayan na naglalarawan kung paano maghanda ng isang solusyon na pandisimpekta gamit ang pampaputi at tubig, matuto nang higit pa tungkol sa [paglilinis at pagdidisimpekta](#).

Para sa karagdagang impormasyon sa mga paraan upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19 at iba pang mga nakakahawang sakit tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga Maskara](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pisikal na Pagdidistansiya](#) (PDF 297KB)
- [Paghihiwalay ng Sarili at COVID-19](#)

**Huling pinabago:** Setyembre 17, 2020

---

Para sa karagdagang mga HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa BC bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.