



## Gabay sa social distancing (pagpapanatili ng tiyak na distansiya sa isa't isa)

Ang information sheet na ito ay kinakailangang basahin kasabay ng 'Ano ang kailangan mong malaman', 'Gabay sa pagbubukod (*isolation*)' at 'Payo para sa mga pampublikong pagtitipon' na mga information sheet na matatagpuan sa [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources).

### Ano ang social distancing at bakit ito mahalaga?

Kasama sa social distancing ang mga paraan upang mapahinto o mapabagal ang paglaganap ng mga nakakahawang sakit. Nangangahulugan ito ng mas madalang na pakikipag-ugnayan sa ibang mga tao.

Ang social distancing (pagpapanatili ng tiyak na distansiya sa isa't isa) ay mahalaga dahil ang COVID-19 ay malamang na kumalat mula tao-sa-tao sa pamamagitan ng:

- pakikisalamuha sa tao habang sila ay meron nito o sa 24 na oras bago lumitaw ang kanilang mga sintomas.
- pakikisalamuha sa taong may kumpirmadong impeksyon na umuubo o bumabahing, o
- paghawak sa mga bagay (tulad ng mga hawakan ng pinto o lamesa) na kontaminado mula sa pag-ubo o pagbahing ng taong may kumpirmadong impeksyon, at pagkatapos ay humawak sa iyong bibig o mukha.

Kaya, mas malaking ispasyo ang pagitan mo at sa iba, mas magiging mahirap para sa virus ang kumalat.

### Ano ang maaari kong gawin?

Kung ikaw ay may sakit, lumayo ka sa iba – iyan ag pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin.

Kinakailangan mo din magsanay ng mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo:

- hugasan ng madalas ang iyong mga kamay na may sabon at tubig, bago at pagkatapos kumain, at pagkagaling sa banyo
- magtakip pag umuubo at bumabahing, itapon ang mga tissue, at gumamit ng hand sanitiser na may alcohol, at
- kung masama ang pakiramdam, iwasang makisalamuha sa iba (manatili ng higit sa 1.5 na metro mula sa mga tao).

Pati na rin ang mga ito, maaari kang magsimula ngayon ng iba't-ibang uri ng social distancing at mga murang paraan ng paglilinis.

Ang mga simpleng, pangkaraniwang pagkilos ay makatutulong makabawas ng peligro sa iyo at sa iba. Ang mga ito ay makatutulong na mapabagal ang pagkalat ng sakit sa loob ng komunidad – at magagamit mo ang mga ito sa pang-araw-araw – sa iyong bahay, lugar ng trabaho, eskwelahan at habang ikaw ay nasa labas.

## Social distancing sa bahay

### Mga Sambahayan

Upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo<sup>1</sup>:

- Tulad ng nabanggit, magsanay ng mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo

- Iwasan ang pakikipagkamay at paghalik
- Regular na mag-disimpekta ng mga madalas hawakan na bagay, tulad ng mga lamesa, upuan sa kusina at pihitan ng pinto
- Dagdagan ang bentilasyon sa bahay sa pamamagitan ng pagbukas ng mga bintana o pag-adjust ng aircon
- Bumisita sa mga tindahan ng madalang at bumili ng mas madaming mga tinda at serbisyo online
- Isaalang-alang kung ang mga paglililiwaliw at paglalakbay, mag-isa man o buong pamilya, ay nasa katwiran at kinakailangan

### **Mga sambahayan na kung saan ang mga tao ay may sakit\* (bilang karagdagan sa mga hakbang sa itaas)**

- Pangangalaga sa taong may sakit sa isang kwarto kung maaari
- Panatiliing kakaunti ang mga taong nag-aalaga
- Panatiliing nakasarado ang pinto ng kwarto ng taong may sakit at, kung maaari, bukas ang bintana
- Ang taong may sakit at mga taong nangangalaga sa kanila ay pareho dapat na nakasuot ng surgical mask habang sila ay nasa iisang kwarto
- Protektahan ang mga mahihinang miyembro ng pamilya, tulad ng mga taong nasa higit 65 na taong gulang o mga taong may malubhang karamdaman, kasama ang, kung maisasagawa, paghahanap ng alternatibong tirahan

## **Social distancing sa lugar ng trabaho**

Upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo sa lugar ng trabaho<sup>1</sup>:

- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit
- Itigil ang pakikipagkamay bilang pagbati
- Ganapin ang mga pagpupulong sa pamamagitan ng video conferencing o pagtawag sa telepono
- Ipagpaliban ang mga malalaking pagpupulong
- Ganapin ang mga mahahalagang pagpupulong sa labas na malayang nakakadaloy ang hangin kung maaari
- Itaguyod ang mainam na kalinisan sa kamay at pagbahing/pag-ubo at magpamigay ng mga hand sanitiser sa lahat ng kawani at mga manggagawa
- Kumain ng tanghalian sa iyong lamesa o sa labas sa halip na sa silid-kainan
- Regular na maglinis at magdisimpekta ng mga bagay na madalas hawakan
- Isaalang-alang ang pagbubukas ng mga bintana at pag-adjust ng aircon para sa karagdagang bentilasyon
- Limitahan ang pamimigay ng pagkain at pamamahagi ng pagkain sa lugar ng trabaho
- Muling isaalang-alang ang mga di-mahahalagang business travel

---

<sup>1</sup> Hinango mula sa Dalton et al. Ang pre-emptive na salitang social distancing (pagpanatili ng tiyak na distansiya sa isa't-isa) at ang pinahusay na paglilinis ay ipinatupad bago ang lokal na pagkalat ng COVID-19 ay makababawas ng bilang at kalubhaan ng mga kaso.

\*"May sakit" na tao ay tumutukoy sa isang tao na may hindi pa nasusuring karamdaman sa paghinga o lagnat, na hindi pa isinasailalim sa imbestigasyon para sa COVID-19 ngunit gayunpaman ay maaaring isang hindi pa kilalang kaso. \*\* Ito ay maaaring magastos maliban kung gamitin panghusga habang naghihintay na hindi maisama ang COVID-19 sa kaso at maipakilala base sa posibilidad ng lokal na pagkalat. \*\*\* Ang katibayan na ang mababang temperatura at halumigmig sa mga malalamig na kapaligiran ay nakadaragdang ng tyansang mabuhay ang mga coronavirus tulad ng SARS.<sup>1</sup> \*\*\*\* Ang mga site tulad ng CDC travel risk assessment na site ay maaaring mapakinabangan <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- Itaguyod ang mahigpit na kalinisan sa paghahanda ng pagkain (kantina) kawani at ang kanilang mga malapit na kakilala
- Isaalang-alang kung maaaring baguhin ang iskedyul ng mga malalaking pagtitipon, paputol-putol or kanselado

## Social distancing sa mga eskwelahan

Upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo sa mga eskwelahan<sup>1</sup>:

- Kung ang iyong anak ay may sakit, huwag mo silang papasukin sa eskwelahan (o nangangalaga ng bata)
- Linisin ang mga kamay kapag papasok sa eskwelahan at ng madalas
- Ipagpaliban ang mga aktibidad na hahantong sa paghahalo-halo sa pagitan ng mga klase at taon
- Iwasan ang pila at isaalang-alang ang pagkakansela ng mga asembleyo sa mga eskwelahan
- Itaguyod ang regular na iskedyul ng paghuhugas ng kamay
- Regular na maglinis at magdisimpekta ng mga bagay na madalas hawakan
- Magsagawa ng mga aralin sa labas kung saan possible
- Isaalang-alang ang pagbubukas ng mga bintana at pag-adjust ng aircon para sa karagdagang bentilasyon
- Itaguyod ang mahigpit na kalinisan sa paghahanda ng pagkain (kantina) kawani at ang kanilang mga malapit na kakilala

## Social distancing sa publiko

Upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo:

- Linisin ang mga kamay kung saan man posible, kasama na ang pagpasok at paglisan ng mga gusali
- Gumamit ng *tap and pay* sa halip na magbayad ng pera
- Subukan at maglakbay ng mga patay na oras at subukang umiwas sa mga matataong lugar
- Ang mga trabahador ng pampublikong sasakyan at tsuper ng taxi ay dapat na magbukas ng bintana ng sasakyan kung posible, at regular na maglinis at magdisimpekta ng mga bagay na madalas hawakan

## Mga bagay na dapat isaalang-alang kung mag-oorganisa ng pampublikong pagtitipon

Ang mga kaganapan na kung saan ang malaking bilang ng mga tao ay nasa iisang lugar ay nakadaragdag ng peligro sa pagkalat ng mga virus. Kung ikaw ay mag-oorganisa ng pagtitipon, isaalang-alang kung nararapat bang ipagpaliban, bawasan ang dami/dalas o ikansela ang kaganapan. Kung magpasya kang magpatuloy, dapat mong suriin ang mga peligro at muling isaalang-alang ang anumang aspeto na makapagpapataas ng peligro ng pagkalat.

Simula Lunes 16 ng Marso, ang Gobyerno ng Australia ay nag-abiso na ang mga di-mahalagang pagtitipon ay dapat limitahan ng mas mababa sa 500 katao; at ang di-mahalagang pagpupulong ng mga kritikal na manggagawa, tulad ng mga propesyonal na nangangalaga ng kalusugan at mga manggagawang nagseserbisyo sa emergency ay dapat din na limitahan.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pampublikong pagtitipon, pumunta sa impormasyon sa mga pampublikong pagtitipon sa [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Karagdagang impormasyon

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagbabawas ng pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho, pumunta sa <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Para sa pinakabagong abiso, impormasyon at mga mapagkukunan, pumunta sa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Tumawag sa National Coronavirus Help Line sa 1800 020 080. Bukas ito ng 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung nangangailangan ng mga serbisyo sa pag-translate o pag-interpret, tumawag sa 131 450.

Ang numero ng telepono ng iyong estado o ahensya ng pampublikong kalusugan sa iyong nasasakupan ay makukuha sa [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan, makipag-usap sa iyong doktor.