

Mga Tagubilin para sa mga Mag-aaral na may mga Sintomas ng COVID-19

▣ Mga Puntiryang Mag-aaral

- **Mga mag-aaral na hindi pumapasok sa paaralan kundi nananatili sa bahay** dahil nagpapakita sila ng mga sintomas matapos ang sariling pagtatasa.
- **Mga mag-aaral na umuwi ayon sa resulta ng pagsasala** matapos bumisita sa sentro ng pagsasala.

▣ Mga Bagay na Dapat Sundin

[Pag-uwi ng Bahay]

- Magsuot ng maskara (kabilang ang KF94, KF80, at anti-droplet) at iwasan ang pisikal na pakikipag-ugnayan sa iba
- Umuwi ng bahay nang deretso pagkaalis sa sentro ng pagsasala at huwag nang **bumisita pa sa kahit anong lugar (paupahan ng mga kompyuter (PC cafe), tindahan (convenience store), bilyaran (billiard hall), videoke (karaoke room), kapihan (cafe), atbp.).**
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon (Gayunpaman, kung kinakailangan mong maglakbay nang malayo o wala kang ibang masasakyan, dapat kang magsuot ng maskara kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon)

[Sa Bahay]

- **Huwag lumabas.**
- **Sundin ang mga tagubilin sa ibaba habang nananatili sa bahay.**
 - Suriin ang iyong kalusugan dalawang beses kada araw.
 - * Kung hindi bumubuti ang iyong mga sintomas o kung lumalala pa ang mga ito, makipag-ugnayan sa iyong paaralan o tumawag sa 1339 at sundin ang kanilang mga tagubilin.
 - Manatili sa isang lugar kung saan maaari kang mapag-isa.
 - Buksan ang mga bintana para sa madalas na bentilasyon habang nakasara ang pinto.
 - Gumamit ng palikurang may lababo na maaari mong magamit nang solo.
 - * Kung may kahati ka sa palikuran, idisimpekta ito gamit ang pangdisimpekta (pangdisimpektang pamahid (disinfecting wipe), pangpaputing pambahay (household bleach), atbp.) bago ipagamit sa iba ang palikuran.
 - Gumamit ng sariling mga twalya at kagamitan sa pagkain.
- **Isagawa ang personal na palalusugan (hygiene).**
 - Gumamit ng tubig at sabon o pangdisimpekta ng kamay (hand sanitizer) upang maghugas ng mga kamay nang madalas.
 - Magsuot ng maskara at isagawa ang mabuting asal sa pag-ubo.
 - * Umubo sa iyong manggas at agad na maghugas ng mga kamay pagkatapos umubo o humatsing.