

# MINIMUM HEALTH STANDARDS - SCHOOL

These Minimum Health Standards – School refer to the guidelines set by the Department of Health, as well as sector-relevant guidelines issued by government agencies, which students, faculty, staff and communities can carry out in order to reduce transmission rates, contact rates, and the duration of infectiousness of individuals in the population to mitigate COVID-19. (IATF, 2020)

## MINIMUM HEALTH STANDARDS: FAQs - SCHOOL



**Q:** Paano mapapanatili ng mga guro, estudyante at iba pang staff ng eskwelehan ang kanilang kalusugang pisikal at mental?

**A:** Kumain ng masustansya at laging isaisip ang prinsipyong Pinggang Pinoy ng DOH. Iwasang kumain ng pagkain na sobrang tamis, maalat, at mataba.

Uminom ng hindi bababa sa 1.5 litrong tubig araw-araw.



f OfficialDOHgov

🐦 @DOHgovph

🌐 doh.gov.ph

📞 (02) 894-COVID / 1555

**Q:** Paano mapapanatili ng mga guro, estudyante at iba pang staff ng eskwelehan ang kanilang kalusugang pisikal at mental?

**A:** Mag-ehersisyo araw-araw. Siguraduhin na hindi ito bababa sa 15 minuto para mas mapabuti ang resistensya.  
Regular na makipagusap sa mga kaibigan sa pamamagitan ng tawag o video chat sa social media.



Magkaroon ng sapat na tulog.  
Matulog ng hindi bababa sa 7-8 oras ng tulog kada araw.

f OfficialDOHgov    @DOHgovph    doh.gov.ph    (02) 894-COVID / 1555

**Q:** Paano makakatulong ang mga guro, estudyante, at iba pang staff upang mabawasan ang COVID-19 sa eskwelahan?

**A:** Sa pagpasok ng eskwelahan, ipa-check ang sarili sa naka-assign na tao para malaman kung may sintomas ng sakit.



Kailangang isuot ang personal protective equipment ng school personnel na mayroon contact sa mga estudyante at iba pang staff ng eskwelahan (security guards, maintenance crew, mga tumatao sa kantina).

f OfficialDOHgov    @DOHgovph    doh.gov.ph    (02) 894-COVID / 1555

**Q:** Paano makakatulong ang mga guro, estudyante, at iba pang staff upang mabawasan ang COVID-19 sa eskwelahan?

**A:** Magsuot ng facemask sa lahat ng oras.



**Wastong paghuhugas ng kamay:**

Hugasan ang kamay gamit ang sabon o tubig sa loob ng 20 segundo o higit pa.

Kung walang sabon at tubig, gumamit ng sanitizer na may 70% alcohol.

Iwasan ang paghawak sa mukha lalo na sa mata, ilong, at bibig.

f OfficialDOHgov    @DOHgovph    doh.gov.ph    (02) 894-COVID / 1555

**Q:** Paano makakatulong ang mga guro, estudyante, at iba pang staff upang mabawasan ang COVID-19 sa eskwelahan?

**A:**



**Tamang pag-ubo**

Takpan ang ilong at bibig kung uubo o babahing gamit ang tisyu o siko. Agad na itapon ang ginamit na tisyu sa basurahang may takip at maghugas ng kamay.

f OfficialDOHgov    @DOHgovph    doh.gov.ph    (02) 894-COVID / 1555

**Q:** Paano makakatulong ang mga guro, estudyante, at iba pang staff upang mabawasan ang COVID-19 sa eskwelahan?

**A:** Tamang pag-disinfect

Iwasan ang paghiram ng mga gamit pang-eskwelahan kung posible. Kung talagang kinakailangan, i-disinfect ng 70% alcohol ang hiniram bago gamitin.

I-disinfect ang laging ginagamit na mga bagay gaya ng cellphone, susi, salamin, keyboard, at iba pang personal na gamit gamit ang 70% alcohol solution.



f OfficialDOHgov    @DOHgovph    doh.gov.ph    (02) 894-COVID / 1555

**Q:** Paano mababawasan ang pakikisalamuha sa mga taong posibleng mayroong COVID-19?



**Para sa mga guro, estudyante, at iba pang staff :**

Ang pag-aaral sa bahay ay maaaring gawin kung posible.

Kung hindi posible, sundin ang tamang physical distancing. Magkaroon ng hindi bababa sa isang metrong layo mula sa mga ka-eskwela.

f OfficialDOHgov    @DOHgovph    doh.gov.ph    (02) 894-COVID / 1555

## Q ■ Paano mababawasan ang pagtagal ■ ng COVID-19 infection?

### A ■ Para sa mga guro, estudyante, at iba ■ pang empleyado:

Para sa mga banayad na sintomas (lagnat, ubo, sore throat, at iba pang respiratory symptoms) manatili sa bahay at magpahinga.

Maaari rin tumawag sa  
TELEMEDICINE hotline:

> (02) 8424 1724

(Telimed Management Inc. and Medgate)

> (02) 7798 8000

(Global Telehealth, Inc.).



f OfficialDOHgov

t @DOHgovph

g doh.gov.ph

📞 (02) 894-COVID / 1555

## Q ■ Paano mababawasan ang pagtagal ■ ng COVID-19 infection?

### Para sa mga guro, estudyante, at iba pang empleyado:

Para sa malubhang sintomas (hirap o pag-iksi ng paghinga, paulit-ulit na pag-sakit o paninikip ng dibdib, pagkabalisa, pangigitim ng labi o mukha): tumawag sa inyong lokal na BHERT o sa DOH hotline:

> (02) 894 COVID (26843)

> 1555 para sa lahat ng network.

Titignan at papayuhan kung kailangang magpakonsulta at pumunta sa pinakamalapit na health facility.



f OfficialDOHgov

t @DOHgovph

g doh.gov.ph

📞 (02) 894-COVID / 1555