### **MINIMUM HEALTH STANDARDS - HOME**

These Minimum Health Standards 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 their homes to mitigate COVID-19. (IATF, 2020)

### MINIMUM HEALTH STANDARDS: FAQs - HOME

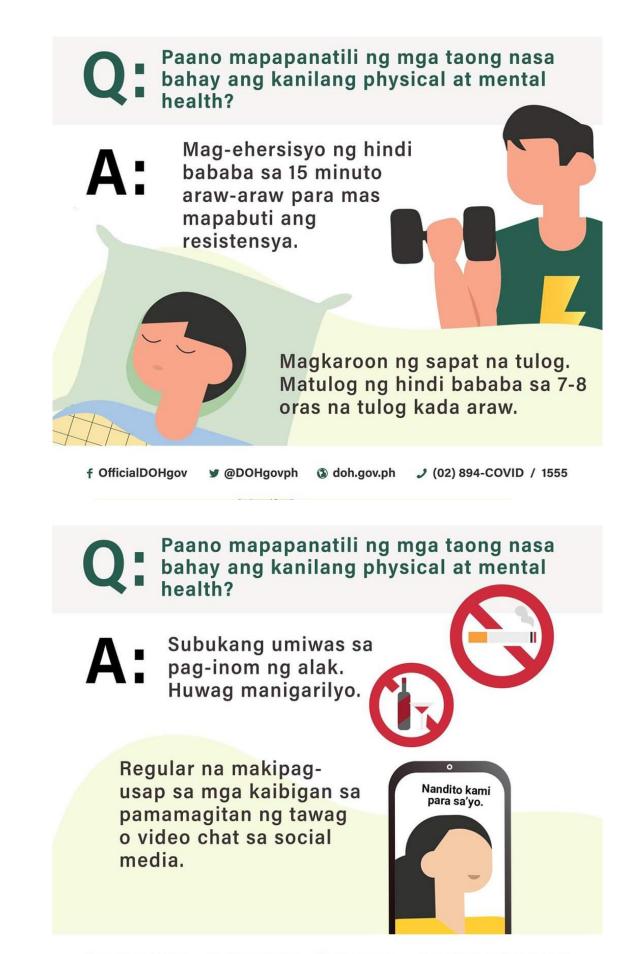


 Paano mapapanatili ng mga taong nasa bahay ang kanilang physical at mental health?

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 y @DOHgovph () doh.gov.ph J (02) 894-COVID / 1555



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

## Paano mababawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa bahay?

## A 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.

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



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

### Paano mababawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa bahay?





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

## Paano mababawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa bahay?

# A Tamang pag-disinfect

Linisin nang madalas ang mga surfaces sa bahay. Kabilang dito ang mga mesa, doorknobs, mga switch ng ilaw, mga hawakan, mesa, telepono, susi, keyboards, banyo, gripo, at lababo.

I-disinfect ang sahig at mga kuwarto gamit ang 0.5% bleach solution (7 kutsara [100 mL] bleach para sa 1 litrong malinis na tubig)



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

#### Paano mababawasan ang pakikisalamuha sa mga taong posibleng mayroong COVID-19?



#### STAY AT HOME kung maaari

Manatili sa bahay. Lumabas lamang kung talagang kinakailangan. (hal. bibili ng pagkain at gamot, isang beses sa isang linggo)

Sundin ang physical distancing (magkaroon ng hindi bababa sa isang metrong layo sa bawat miyembro ng pamilya)

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



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