

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



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

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 taong nasa bahay ang kanilang physical at mental health?

A: Mag-ehersisyo ng hindi bababa sa 15 minuto araw-araw para mas mapabuti ang resistensya.



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

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

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

A: Subukang umiwas sa pag-inom ng alak. Huwag manigarilyo.



Regular na makipag-usap sa mga kaibigan sa pamamagitan ng tawag o video chat sa social media.



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

Q ■ 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.

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



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

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

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

Q ■ 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 t @DOHgovph doh.gov.ph (02) 894-COVID / 1555

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

A ■ Kung kinakailangan mong lumabas ng bahay, magsuot ng face mask at panatilihin ang hindi bababa sa 1 metrong distansya mula sa ibang tao.



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

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

A ■ Para sa malubhang sintomas (Hirap o pag-igsi 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) o
> 1555 para sa lahat ng network.



Titingnan at papayuhan ka ng BHERT kung kailangang magpangkonsulta at pumunta sa pinakamalapit na health facility.

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