

# MINIMUM HEALTH STANDARDS – OFFICES/WORKPLACE

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 faculty, staff and communities can carry out in order to reduce transmission rates, contact rates, and the duration of infectiousness of individuals in the office and school environment to mitigate COVID-19. (IATF, 2020)

## MINIMUM HEALTH STANDARDS: FAQs - OFFICES/WORKPLACE



**Q:** Paano mapapanatili ng mga empleyado 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 empleyado ang kanilang kalusugang pisikal at mental?

**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 makatutulong ang mga empleyado upang mabawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho?

**A:** Sa pag time-in, ipa-check ang sarili para sa mga sintomas.



Magsuot ng facemask sa lahat ng oras.

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

**Q:** Paano makatutulong ang mga empleyado upang mabawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho?

**A:** Panatiliing malinis ang kamay:

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

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

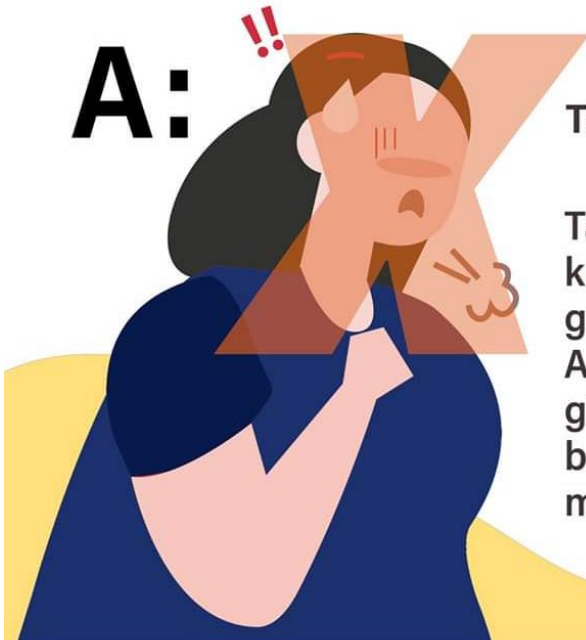
Iwasan ang paghawak sa mukha lalo na sa mata, ilong, at bibig.



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

**Q:** Paano makatutulong ang mga empleyado upang mabawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho?

**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 makatutulong ang mga empleyado upang mabawasan ang posibleng pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho?

**A:** Tamang pag-disinfect

Iwasan ang panghihiram ng mga gamit pang-opisina 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?

**A:** Ang pagtatrabaho 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 katrabaho.



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

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

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

Maaari ring tumawag sa  
TELEMEDICINE hotline para  
sa konsultasyon sa numerong:



> (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?

**A** ■ Para sa malubhang sintomas (Hirap o  
pag-igsi ng paghinga, paulit-ulit na pag-  
sakit o paninikip ng dibdib, pagkabalisa,  
pangingitim 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 kung  
kailangang magpakonsulta at  
pumunta sa pinakamalapit na  
health facility

f OfficialDOHgov

t @DOHgovph

g doh.gov.ph

📞 (02) 894-COVID / 1555