

# 4 na Puntong pag-iingat na kinakailangan gawin iwasan ang pagkalat ng sakit sa trabaho

Bago at pagkatapos ng trabaho



Punto 1

Habang nagtrabaho



Punto 2

Habang break



Punto 3

Pagsasagawa ng mga bagong paraan ng pagtatrabaho



Punto 4

## Punto I

# Bago at pagkatapos ng trabaho

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Pagkalat ng sakit dahil may pumasok sa trabaho kahit na may lagnat at masama ang pakiramdam,
- Pagkalat ng impeksiyon dahil sa pakipagsalo sa mga taong hindi madalas kasama



### Mga paraan upang maiwasan ito

- ✓ **Huwag pumasok sa trabaho** kung masama ang iyong pakiramdam
- ✓ Gawing makipagsalo lamang sa mga kapamilya at mga taong madalas na nakakasalamuha



## Punto 2

# Habang nagtrabaho

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Pagpapatuloy sa pagtrabaho kahit masama ang pakiramdam at dahil dito kumalat ang sakit
- Hindi pagpapahangin ng mga kuwarto ng dalawang beses bawat isang oras at dahil dito kumalat ang sakit
- Ang pagkalat ng sakit dahil sa hindi pagsuot ng mask o kaya ay pagkain at paginom sa loob ng kotse.

Mga paraan upang maiwasan ito



- ✓ **Ipaalam agad sa iba** kung hindi mabuti ang iyong pakiramdam
- ✓ **Paghuhugas ng kamay, pagdidisimpekta at bentilasyon** ng mga naangkop sa lugar ng trabaho
- ✓ **Magsuot ng mask o mag-lagay ng partisyon** kapag mayroon kang kakausapin na harap-harapan
- ✓ Magsuot ng mga mask at pahanginan ang mga loob ng sasakyan



## Punto 3

# Habang nasa break

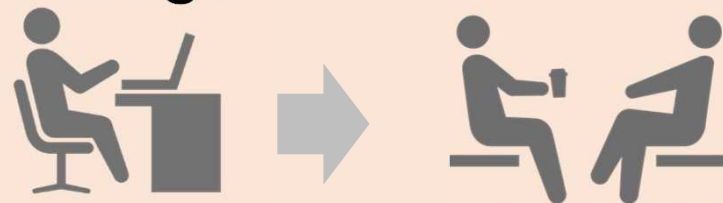
Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Kumalat ang sakit habang nagtatanghalian dahil nag-usap ng walang partisyon
- Kumalat ang sakit dahil nagusap ng walang mask sa loob ng break room at silid-bihisan



Mga paraan upang maiwasan ito

- ✓ Magsuot **ng mask kapag makikipag-usap**
- ✓ Iba-ibahin ang orasng pahinga, pagbibihis at pagkain
- ✓ **Mag ingat kapag** nagpapahinga o naninigarilyo



## Punto 4

### Pagsasagawa ng mga bagong paraan ng pagtatrabaho

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Pagkalat ng sakit sa training at meeting



- ✓ **Gawing magtrabaho gamit ng pag-telework**
- ✓ **Gawing gumamit ng rotating shifts sa trabaho**
- ✓ **Gawing magtrabaho ng flextime**
- ✓ **Gawin online lahat ng meeting**

