

*#SafeCity*  
*#HealthyCity*  
*#ILoveTaguig*

# Paglililinis at Pag-disinfect ng inyong mga Bahay

---

Pag-iwas at proteksyon  
laban sa COVID-19

#SafeCity  
#HealthyCity  
#ILoveTaguig



# Anong produkto ang dapat ko gamitin?



- Mga produkto na parehong **nakalilinis at nag di-disinfect**
- Ang produkto ay dapat naglalaman ng **sodium hypochlorite, quaternary ammonium, o hydrogen peroxide** sa tamang dami upang pumatay ng **99.9%** ng bacteria at viruses na nakasasama sa kalusugan ng tao



- Isang **epektibong alternatibo** sa mga produktong panglinis at pang-disinfect ay: **UNA**, paggamit ng sabon o detergent upang linisin ang mga kagamitan; **PAGKATAPOS**, paggamit ng **disinfectant** upang puksain ang mga bacteria at virus kung saan sila maaaring namamalagi

Prevention and Protection against COVID-19

#SafeCity  
#HealthyCity  
#ILoveTaguig



# Linisin at i-disinfect ang mga sumusunod:

## PALAGI



Lababo, inidoro, bath tub, shower, laundry machine

## MADALAS



Mga ibabaw ng lamesa at counter sa banyo at kusina,  
pati mga kagamitan at mga patungan na palaging  
hinahawakan ng mga tao sa araw-araw

Prevention and Protection against COVID-19

#SafeCity  
#HealthyCity  
#ILoveTaguig



# Kapag may pagdududa, mag-disinfect!

**Palaging mag-disinfect kung:**



Mayroong may sakit  
sa bahay



Mayroong mga  
bata sa bahay



Nagsasagawa ng mg  
gawaing-bahay na nangangailangan  
ng higit napagsisinop  
(halimbawa, laghahanda at  
pagluluto ng pagkain)



Nagtatrabaho sa mga lugar kung saan  
nalalantad ka sa maraming tao  
na posibleng may sakit  
(halimbawa, sa opisina ng doktor)



... o, kung palaging may  
malapitang pakipag-ugnayan  
sa publiko

Prevention and Protection against COVID-19

# Paano dapat ako maglilinis?



- Gumamit ng walis o *vacuum* upang alisin ang dumi at kalat sa sahig at hagdan.

- Punasan ng basang mop ang mga sahig at hagdan kung kinakailangan; regular na i-disinfect ang mga sahig.



- Hugasan ang mga mop head gamit ang malinis na tubig at hayaan itong matuyo sa pagtatapos ng bawat araw; linisin ang mga mop head sa tuwing matapos itong gamitin.



- Linisin at i-disinfect nang madalas ang mga kasangkapan at kagamitang karaniwang ginagamit, o kung nakikitang marumi ang mga ito.



- Regular na linisin at i-disinfect ang mga *fixture*, *furniture* at iba pang *equipment*.

- I-disinfect ang mga basurahan kung kinakailangan.

#SafeCity  
#HealthyCity  
#ILoveTaguig



# Paano dapat ako maglilinis?

Isang madaling paraan upang makagawa ng disinfectant solution ay ang **paghalo ng 1 parteng bleach sa 100 parteng tubig** (halimbawa, 10 ml ng bleach sa 1 litrong tubig).



Mas mainam maghanda ng solution na may disinfectant, **ilublob ang sponge o basahan sa solution**, at saka ipunas ang mga ito sa mga surface na nais linisin.



Ang mga **spraying products** ay maaaring makasira ng mga mamahaling muwebles at mga kagamitan katulad ng *computer*.



May mga panglinis na **maaaring makasira** sa ilang mga klase ng *surface* - kung ikaw ay nangangamba, magtanong sa mga *janitorial supply store* tungkol sa mga produkto. **Palagi ring magsuot ng mga guantes na yari sa goma kapag gumagamit ng disinfectant.**



Prevention and Protection against COVID-19

#SafeCity  
#HealthyCity  
#ILoveTaguig



## Mga karagdagan pag-iingat kung may miyembro ng sambahayan na may sakit:

**Lagyan ng plastic bag ang basurahan na ginamit ng may sakit upang hindi mahawakan ng iba ang nilalaman nito. Ang pinakamainam na basurahan ay yaong may foot pedal upang hindi na kailangang hawakan ang basurahan sa tuwing may itatapon o hahanguin ang plastic bag mula rito.**



**Linisin at i-disinfect ng hindi bababa sa isang beses araw-araw ang mga doorknob, switch ng ilaw at iba pang bagay na kadalasang hinahawakan ng taong may sakit upang hadlangan ang paglaganap ng sakit sa iba pang miyembro ng tahanan.**



Prevention and Protection against COVID-19

#SafeCity  
#HealthyCity  
#ILoveTaguig



# Saan ako dapat mag-disinfect?



Marami ang regular na naglilinis ng kani-kanilang mga bahay. Upang maiwasan ang pagkalat ng **COVID-19**, panatilihin ang iyong schedule ng paglilinis at **dagdagan ang mga gawain ng mga hakbang upang mag-disinfect** kung hindi mo pa ito ginagawa.



Pagtuunan ng **HIGIT NA PANSIN** ang mga lugar kung saan ang mga virus at bacteria madalas matagpuan at maaring maipasa sa pagitan ng mga tao.

Prevention and Protection against COVID-19