
Tuntunin sa Quarantine Para sa Holiday sa Bagong Taon

① **Bago Umalis**

- ① Komonsulta sa doktor kay mayroon kang anumang **kahina-hinalang sintomas ng COVID-19 (lagnat, ubo, makating lalamunan, pananakit ng kalamnan, atbp.) at kanselahin o ipagpaliban muna ang byahe o pagbisita**
- ② **Magpabakuna** ayon sa rekomendasyon ng pagbabakuna
- ③ **Bawasan ang paggamit ng pampublikong pasilidad at sa mga sitwasyong 3C (saradong lugar, mataong lugar, medyo sarado)**

② **Habang Bumibyahe**

- ① Gumamit ng **personal na sasakyan**, kung maaari
- ② **Magsuot ng mask kapag gumagamit ng pampublikong sasakyan, huwag munang kumain***
- ③ **Bawasan ang paggamit ng banyo**
- ④ **Bawasan ang paggamit ng mga pasilidad na 3C**

* Kung hindi maiiwasan, bilisan ang pagkain at pag-inom at subukang huwag makipag-usap habang kumakain

③ **Sa Pagbisita**

- ① **Huwag ka ng magtagal**, kung maaari
- ② **Magsuot ng masks** kapag bumibisita sa mga matatanda
- ③ **Panatilihin ang personal na katayuan ng quarantine** sa pamamagitan ng paghuhugas ng kamay at pagpapahangin sa kwarto*
- ④ **Bawasan ang paggamit ng pampublikong pasilidad at mga sitwasyong 3C (saradong lugar, mataong lugar, medyo sarado)**

* Magpahangin ng tatlong beses sa isang araw (lampas 10 minuto bawat sesyon). Magpahangin sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga pinto at bintana nang magkasabay, kung maari
(Mas dalasan ang pagpapahangin kung mas maraming tao, mas maliit ang bintana at hindi masyadong mahangin)

④ **Sa Pagbabalik**

- **Bawasan ang paggamit ng pampublikong pasilidad at mga sitwasyong 3C (saradong lugar, mataong lugar, medyo sarado) for a certain period of time**

- Kung mayroon kang **kahina-hinalang sintomas ng COVID-19** (lagnat, ubo, makating lalamunan, pananakit ng kalamnan, atbp.), **komunsulta sa doktor*** at **uminom ng gamot** ayon sa resita ng doktor kung ikaw ay **madaling mahawa**

* Hanapin ang 'One-stop Medical Institute' sa COVID-19 (ncov.kdca.go.kr), Health Insurance Review & Assessment Service (www.hira.or.kr), at ang search engine (Naver, Kakao)

- **Bawasan ang pakikipaghalubilo sa iba at sundin ng maayos ang mga gabay sa personal na quarantine kung mayroon kang mga sintomas inimize** kahit na negatibo ka sa test para sa COVID-19