

# 「Panibagong Pamumuhay」 Mga Praktikal na Halimbawa

## (1) Mga Pangunahing pamamaraan na nararapat gawin ng bawat isa upang maiwasan ang pagkahawa

3 Pangunahing Pamamaraan: ① Distansyang Pisikal (Social Distancing), ② Magsuot ng facemask ③ Paghuhugas ng kamay

- Ang distansya sa bawat isa, **kung maaari ay 2 m (pinakamalapit na ang 1 m)**.
- Paglalaro **sa labas sa halip na sa loob ng gusali**
- Kung makikipag usap sa tao, hangga' t maaari ay huwag makikipag usap nang harapan.
- Kung lalabas ng gusali o kahit na nasa loob nito, **kahit walang sintomas, magsuot ng facemask** kung makikipag usap.
- Pagkauwi ng tahanan, **maghugas ng mukha at mga kamay**. Kung maaari ay hubarin ang kasuotan at maligo agad.
- Maghugas ng kamay gamit ang tubig at sabon sa loob ng 30 Segundo**. (Maaaring gamitan ng alkohol ang mga daliri at kamay)
- ※ Siguraduhing walang sintomas kung makikipagkita sa mga taong maaaring maging malubha kung mahahawahan kagaya ng may edad, at may mabibigat na karamdaman.

Pamamaraan sa paglipat-lipat o pagpunta sa iba' t ibang lugar.

- Huwag pumunta o lumabas sa lugar na maraming impeksiyon.
- Iwasang umuwi sa hometown upang makita ang mga magulang. Iwasan muna ang madestino ng trabaho kung hindi kinakailangan.
- Isulat ang mga pangalan ng mga taong nakahalubilo upang maging gabay sa oras na magkaroon ng sintomas.
- Palaging alamin ang kalagayan ng lugar na tinitirahan ukol sa impeksiyon.

## (2) Mga Praktikal na halimbawa ng Pamamaraan para sa Pang araw-araw na bagong pamumuhay

- Paulit-ulit na **paghuhugas ng kamay at paggamit ng alkohol**  Huwag umubo sa harap ng tao  Palaging buksan ang mga bintana upang maging maganda ang daloy ng hangin sa loob ng silid.
- Panatilihin ang distansya sa bawat isa  **Iwasan ang 3 C (Closed na lugar, Crowded na lugar, Closed Contact)**.
- Ugaliing alamin ang temperatu ng katawan tuwing umaga, kung walang lagnat o anomang sintomas, at kung may sintomas, magpahinga at mantili sa tahanan



## (3) Mga Praktikal na Halimbawa ng Pamamaraan para sa bagong pamumuhay ayon sa iba' t ibang sitwasyon.

### Pamimimili

- Gamitin ang internet.
- Mamili mag isa o kaunting bilang at iwasan ang mataong oras.
- Gamitin ang Credit card o Prepaid card sa pagbabayad.
- Itala ang mga bibilhin upang maging maikli ang oras ng pamimili
- Iwasang hawakan ang mga sample.
- Maglagay ng distansya sa pilahan ng pagbabayad.

### Sa oras ng paglalaro at pag eehersisyo

- Piliin ang hindi mataong lugar at oras kung pupunta sa parke
- Manood ng video habang nag eehersisyo sa loob ng tahanan.
- Mag jogging sa kaunting bilang ng tao.
- Magbigay ng malaking distansya kung may makakasalubong.
- Gamitin ang mga lugar na pwedeng ipareserba.
- Huwag manatili nang matagal sa isang masikip na lugar.
- Wastong distansya sa pagkanta o pagsuporta o gawing online

### Paggamit ng Pampublikong Transportasyon

- Iwasan ang makikipag usap kaninuman.
- Iwasan ang mataong oras.
- Maglakad o gamitin ang bisikleta.

### Pagkain

- Mag take out o mag padeliber ng pagkain.
- Kumain sa labas ng gusali.
- Pagbuklirin ang pagkain sa halip na ilagay sa malaking plato.
- Umupo sa tagiliran sa halip na sa harapan.
- Iwasang magsalita habang kumakain.
- Huwag uminom ng alak o anumang inumin sa iisang baso.

### Pampamilyang Okasyon gaya ng kasal, burol/libing at iba pa

- Iwasan ang pagsalu-salo nang maramihan.
- Huwag pumunta kung may lagnat o anomang sintomas ng sipon.

## (4) Mga Praktikal na Halimbawa ng Pamamaraan sa Bagong Trabaho

- Gawin ang teleworking o palitan ang araw ng pagpasok ng trabaho  Ibahin ang oras ng pagpasok sa trabaho  Palakihin ang espasyo ng opisina  Gawing online ang pagpulong  Gawing online ang palitan ng Business card  Magsuot ng facemask at pagandahin ang daloy ng hangin sa loob ng opisina kung kailangang makikipag usap sa tao.