

# COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

## IKAW BA AY NAGLILIPAT HABANG MAY PANDEMYA?



### COVID-19 : Magagandang Kasanayang Pangkalusugan na Dapat Sundin Habang Naglilipat



Taun-taon, libu-libong residente ng Quebec ang naglilipat, kadalasan ay umaasa sa kanilang mga kapamilya at kaibigan para tulungan sila.

Kung nasa ganitong sitwasyon ka ngayong taon, gawin ang lahat ng kinakailangang pag-iingat para protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao laban sa COVID-19 virus.

Bago magpasyang maglipat, alamin ang mga sumusunod na rekomendasyon ng pamahalaan para malimitahan ang pagkalat ng virus:

- Kung hindi kailangan ang iyong paglipat, mas magandang i-renew ang kasalukuyan mong pag-upa.
- Kung kailangan mo talagang maglipat, kumuha ng akreditadong kumpanya para sa paglilipat na magsasagawa ng mga pang-iwas na hakbang pangkalusugan ayon sa utos ng pamahalaan.
- Kung ikaw dapat mismo ang kumilos, humingi ng kaunting tulong hangga't posible mula sa iyong mga kamag-anak o kaibigan, o ganap nang iwasan ang naturang pagtulong. Higit sa lahat, sundin ang magagandang kasanayang pangkalusugan, partikular na ang mga sumusunod:



- **Iwasang hawakan ang iyong mukha;**



- **Regular na maghugas ng iyong mga kamay nang 20 segundo;**



- **Umubo o bumahing sa bahagi ng iyong siko; at;**



- **Magpanatili ng distansyang 2 metro mula sa ibang tao.**



## Bago ang paglilipat

- Tanungin ang landlord tungkol sa kamakailang katayuan ng kalusugan ng mga dating nangungupahan. Kung may taong nakatira o tumira sa iyong lilipatan na nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19, makipag-ugnayan sa Info-Santé 811 para tuklasin ang mga posibleng solusyon;
- Tanungin sa kumpanya ng pag-arkila ng truck o kumpanya para sa paglilipat kung na-disinfect ang truck sa paglilipat gamit ang alcohol-based na solution;
- Tiyaking marami kang supply ng mga produktong panlinis;
- Planuhin ang pagkakasunud-sunod ng iyong mga pagkilos para matiyak na ang mga hakbang ng "social distancing" ay palaging napapanatili habang naglilipat ka;
- Ilagay ang mas maliliit na item sa pasukan para malimitahan ang mga pagpasok at paglabas sa mga kuwarto;
- Linisin at i-disinfect ang mga madalas hawakang surface (hal. mga furniture, kasangkapan, knob ng pinto) gamit ang isang alcohol-based na solution;
- Mag-empake ng pinakamaraming posibleng kahon bago maglipat, at tiyaking magsagawa ng mga pag-iingat na pangkalusugan kapag naghahawak ng mga bagay; at
- Makipagkasundo sa dating nangungupahan o sa landlord kung kailan ka lilipat para maiwasang magkaabot kayo sa araw ng paglilipat.





## Habang naglilipat

- Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 sa araw ng paglilipat, ipagpaliban ang paglilipat at gawin ang mga hakbang na isinaad ng mga opisyal ng Public Health;
- Huwag tumanggap ng tulong mula sa taong may mga sintomas ng COVID-19;
- Paalalahanan ang lahat ng tao sa simula ng paglilipat tungkol sa kahalagahan ng pagsunod sa mga hakbang pangkalinisan na iniutos mga awtoridad ng pamahalaan, at magtalaga ng tao para sa tungkuling "kapitan ng mga panuntunang pangkalinisan";
- Iwasang magkaroon ng napakaraming tao sa iisang kuwarto sa isang pagkakataon;
- Sundin ang panuntunang 2 metrong pisikal na pagdistansya sa lahat ng tao, sa mga tagahakot, kaibigan, o kamag-anak man, sa loob ng bahay at pati rin sa mga pasilyo at elevator ng gusali (dalawang tao ang maximum);
- Gumamit ng mga strap para ilipat ang malalaking appliance para masunod ang mga hakbang sa pagdistansya at kinikilalang kasanayang pangkaligtasan;
- Magsuot ng mga guwantes at sundin ang mga sumusunod na tagubilin:
  - Hubarin ang iyong mga guwantes bago pumasok sa sasakyan at ilagay ang mga ito sa isang bag o lalagyang may takip;
  - Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na solution sa tuwing huhubarin mo ang iyong mga guwantes;
  - Kung kinakailangan, isuot muli ang iyong mga guwantes paglabas mo sa sasakyan;
- Ibilin ang mga alagang hayop sa isang taong mag-aalaga sa mga ito sa labas ng bahay;
- Bago ganap na iwan ang iyong dating bahay, linisin ang mga walang lamang kuwarto at i-disinfect ang mga knob ng pinto gamit ang isang alcohol-based na solution para sa susunod na titira; at
- Kapag posible, piliin ang opsyong electronic na paghahatid para sa iyong mga bayarin para maiwasan ang paghawak ng papel.

## Pagkatapos ng paglilipat... pag-aayos



- Linisin at i-disinfect ang mga kuwarto gamit ang isang alcohol-based na solution, bigyang pansin ang mga madalas hawakang surface, gaya ng mga furniture, appliance, knob ng pinto, at iba pa;
- Maghintay nang hindi bababa sa 24 na oras bago itapon ang iyong mga walang lamang kahon;
 
- Huwag pagpagin ang maduduming labada, at labhan ang lahat ng tela, gaya ng mga sapin ng kama, tuwalya, at damit, sa mainit na tubig gamit ang iyong karaniwang sabong panlaba; at;
- Bigyang pansin ang pag-disinfect ng banyo (mga pader, lababo, inidoro, bathtub).
 

## Para sa higit pang impormasyon, bisitahin:

- Ang [website ng pamahalaan tungkol sa coronavirus](#)
- [Ang website ng Institut national de santé publique](#)
- Ang [Licence holders' repertory](#)
- Impormasyon para sa [mga manggagawa tungkol sa ligtas na paglilipat](#) (French lang)
- Payo para sa [pagpili ng kumpanya para sa paglilipat](#)
- Payo [para sa ligtas na paglilipat](#) (French lang)
- [Interim na mga rekomendasyon para sa mga kumpanya para sa paglilipat](#) (French lang)

Société  
d'habitation

Québec



Ang COVID-19: Magagandang Kasanayang Pangkalusugan na Dapat Sundin Habang Naglilipat ay ginawa ng Société d'habitation du Québec batay sa dokumentasyong ibinigay ng Institut national de santé publique du Québec.