

# Piraso ng Tip sa Kaligtasan ng Dyanitor

Isang serye ng mga tip sa kalusugan at kaligtasan upang maiwasan ang mga pinsalang nauugnay-sa-trabaho sa dyanitor na industriya



Agosto 2020

Volume 2, Isyu 7



## Protektahan ang Iyong Sarili sa Trabaho: Paano Maglinis at Magdisimpekta para sa COVID-19 (Coronavirus)

Ang mga manggagawang Diyanitor/custodial ay nasa mga front line upang tumulong na pigilan ang pagkalat ng COVID-19 at iba pang mga nakakapinsalang mga mikrobyo. Alamin kung paano linisin at disimpektahin ang mga lugar, upang mabawasan ang panganib ng impeksyon. Nasa ibaba ang ilang mga tip na laging isaisip.

### Nakasalalay sa uri ng pasilidad:

- Isara ang mga lugar na ginamit ng mga may sakit na tao, at
- Maghintay hangga't maaari (hanggang 24 oras) bago simulang linisin at disimpektahin ang mga lugar na ginamit ng mga may sakit na tao.
- Buksan ang mga panlabas na pintuan at bintana upang taasan ang bentilasyon sa lugar.
- Siguruhin na mayroon ka at gamitin ang lahat ng mga kagamitan sa personal na proteksyon (personal protective equipment o PPE) – tulad ng mga maskara, guwantes, at proteksyon sa mata.
- Linisin at disimpektahin ang lahat ng lugar (hal., mga tanggapan, banyo, at karaniwang lugar) na ginamit ng mga may sakit na tao.
- Tumuon lalo na sa mga ibabaw na laging nahahawakan.
- Kung madumi ang mga ibabaw, linisin muna gamit ang isang deterhente o sabon at tubig, pagkatapos ay disimpektahin.



### Mga Pagkakaiba:



Linisin: nangangahulugan sa **pagtanggap ng dumi** at ibang mga substansya sa mga ibabaw.

Disimpektahin: nangangahulugan ng paggamit ng mga kemikal upang **patayin ang mga mikrobyo** sa mga ibabaw.

## Paano magdisimpekta:

- Gumamit ng malabnaw na mga solusyon ng pampaputi sa bahay, o
- Mga solusyon ng alkohol na hindi bababa sa 70% ang alkohol, o
- Ang pinaka-karaniwang nakarehistro-sa-EPA na mga disimpektante sa bahay ay dapat na epektibo.
- Maghanap at gumamit ng [mas ligtas na mga kemikal at kasanayan kapag naglilinis at nagdidisimpekta.](#)
- **Ang pinalabnaw na mga solusyon ng pampaputi** ay maaaring gamitin kung naaangkop para sa ibabaw.
  - **Tanungin** ang iyong superbisor o manedyer upang magpasya kung aling mga kemikal ang gagamitin sa bawat ibabaw.
  - **Sundan** ang mga tagubilin ng tagagawa para sa paggamit at siguruhin na mayroon kang nararapat na bentilasyon.
  - **Suriin** upang masiguro na hindi lampas sa petsa ng pag-expire ang produkto.
  - **Huwag kailanman ihalo ang pampaputi sa bahay sa amonya o anumang iba pang tagapaglinis.**
- **Mga solusyon ng alkohol** (hindi bababa sa 70% ang alkohol) ay maaaring gamitin kung naaangkop sa ibabaw
- Ang mga produkto na may [aprubado-ng-EPA na mga claim sa umuusbong na mga pathogen ng mikrobiyo](#) ay inaasahan na magiging epektibo laban sa COVID-19 batay sa data para sa mas-mahirap-patayin na mga mikrobiyo. Sundan ang mga tagubilin ng tagagawa para sa lahat ng mga produkto ng paglilinis at pagdidisimpekta (hal., konsentrasyon, kung paano ilapat, at oras ng pakikipag-ugnay, atbp.).
- Para sa **mga malambot (porous) na ibabaw** tulad ng karpit na sahig, mga basahan, at mga kurtina, alisin ang nakikitang kontaminasyon kung naroroon at linisin ng naaangkop na mga panlinis na idinisenyo para magamit sa mga ibabaw na ito. Matapos ang paglilinis:
  - Kung maaaring labhan ang mga aytem, hugasan ang mga aytem ayon sa mga tagubilin ng tagagawa gamit ang pinakamainit na angkop na setting ng tubig para sa mga aytem at patuyuin nang lubusan ang mga ito.
  - Kung hindi malabhan ang mga aytem, gumamit ng mga produkto na may aprubado-ng-EPA na mga claim sa umuusbong na mga pathogen ng mikrobiyo na angkop para sa buhaghag na ibabaw.

### Maghanda ng pinalabnaw na solusyon ng pampaputi sa pamamagitan ng paghahalo:

- 5 kutsara (1/3rd tasa) ng pampaputi bawat galon ng tubig o
- 4 kutsaritang pampaputi bawat sangkapat na galon ng tubig

---

## Para sa mga Lino, Damit, at Iba pang Mga Aytem na Napupunta sa Labahan:

- Hugasan ang mga aytem alinsunod sa mga tagubilin ng tagagawa. Kung maaari, labhan ang mga aytem gamit ang pinakamainit na angkop na setting ng tubig para sa mga aytem at patuyuin nang ganap ang mga ito. Ang maruming labahan na dumikit sa isang may sakit ay maaaring labhan kasama ang mga gamit ng ibang tao.

- **Huwag alugin ang maruming labada;** binabawasan nito ang posibilidad ng pagkalat ng mikrobiyo sa pamamagitan ng hangin.
- **Linisin at disimpektahin ang mga hamper o iba pang mga kariton para sa paglilipat ng labahan** ayon sa mga direksyon sa itaas para sa matigas o malambot na mga ibabaw.



---

## Kagamitan sa Personal na Proteksyon (Personal Protective Equipment o PPE) at Kalinisan ng Kamay:

- Kung naglilinis ka ng mga nahawaang lugar, magsuot ng mga **maskara, disposabol na guwantes, at toga** para sa lahat ng mga gawain sa proseso ng paglilinis, kabilang ang pagtatapon ng basura.
  - Dapat na katugma sa mga produktong disimpektante na ginagamit ang mga gwantes at toga.
- Ang karagdagang PPE (tulad ng proteksyon sa mata) ay **maaaring kailanganin** batay sa ginagamit na mga produkto sa paglilinis/disimpektante at kung may panganib ng pagtilamsik.
- **Dapat alisin nang maingat ang mga guwantes at toga na ginamit** upang maiwasan ang kontaminasyon ng nagsusuot at sa nakapalibot na lugar. **Hugasan** nang lubusan ang mga kamay pagkatapos alisin ang PPE.
- **Agad na iulat ang mga sira sa PPE** (hal., punit sa mga guwantes) o anumang mga potensyal na paglalantad sa mikrobiyo, sa iyong superbisor.

- **Madalas na linisin ang mga kamay, kabilang ang kaagad pagkatapos alisin ang mga guwantes at pagkatapos madikit sa isang may sakit,** sa pamamagitan ng paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo. Kung hindi magagamit ang sabon at tubig at hindi malinaw na marumi ang mga kamay, maaaring gamitin ang isang sanitizer na nakabase sa alkohol na naglalaman ng **60%-95% na alkohol.**
  - **Gayunpaman, kung malinaw na marumi ang mga kamay, palaging hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig.**
- **Sundin ang normal na mga aksyon sa pag-iwas,** kasama ang madalas na paglilinis ng mga kamay at pag-iwas sa paghawak sa mga mata, ilong, o bibig ng hindi nahugasan na mga kamay.
- Ang karagdagang mga **susi na oras ng paglilinis ng mga kamay** ay kasama ang:
  - Pagkatapos hipan ang ilong, pag-ubo, o pagbahing
  - Pagkatapos gumamit ng banyo
  - Bago kumain o paghahanda ng pagkain
  - Matapos hawakan ang mga hayop o alagang hayop
  - Bago at pagkatapos ng pagbibigay ng karaniwang pag-aalaga para sa ibang tao na nangangailangan ng tulong (hal., isang bata)

Mangyaring sumangguni [sa kumpletong mga patnubay ng CDC \(pansamantalang mga rekomendasyon\)](#), at ang [listahan ng mga inaprubahan-ng-EPA na mga Disimpektante](#) para sa karagdagang impormasyon.