



Kad Bader, 5768

2020 Marso 17

Sanggunian: 159050420

Inanunsyo ng Ministry of Health: hindi dapat pumunta sa mga parke, hindi dapat pumunta sa mga mall, hindi dapat pumunta sa beach o dagat.

Narito ang mga bagong alituntunin mula sa Ministry of Health:

- Pinagbabawal ang pag- alis ng bahay, maliban sa mga sitwasyon na kinakailangan nito) Magtrabaho alinsunod sa mga limitasyon o alituntunin
Na kasaad sa ibaba at alinsunod sa hiwalay na nai-publish na mga regulasyon, pag stock ng pagkain, parmasyutiko, serbisyo
Medikal at iba pang mahahalagang serbisyo.
- Pinag babawal ang paglabas ng bahay papunta sa mga parke, palaruan, beach, pool, sa mga aklatan' museo, sa mga reserba ng kalikasan at hardin o iba pang mga pampublikong mga lugar, maliban na lamang sa pag labas ng mga bata ayun sa balangkas pamilya lamang o kasama ang alagang hayop sa nag- iisa}
- Pinagbabawal ang pag sasagawa ng mga gatherings, kahit na sa isang minimum na bilang ng mga tao kasali o dumalo, sa larangan ng palakasan, kasama na ang mga gym, kasama na sa mga alituntunin ang pag lulupon o pag lupon na nagaganap sa isang pampublikong balangkas na pribado. Maaring lumabas para sa mga gawaing pang eehersisyo na hindi organized o isang grupo na ang bilang ay hangang 5 katao lamang at panatilihin ang distansya o pagitan sa bawat isa ng 2 metro.
- Maaring panatilihin ang komunikasyon sa mga kaibigan o malalapit na tao sa pamamagitan ng paggamit ng teknolohiya at iwasan ang pag gagadering ng mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya na hindi kasamang naninirahan sa bahay.
- Mga patnubay sa mga populasyon na nasa panganib- katulad ng mga matatanda at mga may malubhang mga karamdaman sa anumang edad. Mga karamdaman na tuloy- tuloy sa pamamagitan ng pag hinga kasama na dito ang sakit na ashma o mga karamdaman na autoimmune sakit sa cardiovascular, ang sakit na diyabetes, sakit at kondisyon na nakakaapekto sa immune system, mga pasyente na may mga nakakahawang sakit at mga taong may sakit pinsala sa immune system pinag babawal ang pag labas ng bahay, liban na lamang paglabas pag- punta sa banyo, na may patnubay ng kasamahan sa bahay.
- Pag babawas ng bilang ng pag labas ng pamamahay ayun sa mga alituntunin:
 - א. Pagtatrabaho sa pamamagitan ng paggamit video conference.



Spokesman office Ministry of Health 91010 ירושלים ת.ד. 1176 dover@moh.health.gov.il
02-5655965 : טל: 02-5081220/5 פקס P.O.B 1176 Jerusalem 91010 dover@moh.health.gov.il Tel: 02-5081220/5 Fax: 02-5655965

- ב. Ang bawat employer kinakailangan panatilihin ang distansya ng 2 metro ang layo sa bawat isa at tiyakin ang mga patakaran at mga alituntunin sa personal na kalinisan at kapaligiran.
- ג. Mga serbisyo sa pag- papadala – sa pamamagitan lamang sa may harapan ng pintuan.
- ד. Paglabas sa dentist – inirerekominda na ipag liban ang lahat ng paggamot, gawin lamang kung ito ay kinakailangan base sa sitwasyon at sa mga emerhensiya.
 7. Sa pag- labas ng pamamahay base sa mga sitwasyong pangangailangan lamang {ayun sa seksyon 1} iwasan ang paghawak sa bawat isa, at panatilihin ang distansya ng 2 metro.
 8. Pag konsumo ng pangangalaga sa kalusugan:
 - א. Inirerekomenda kung may problema sa kalusugan na kinakailangan ng atensyong pag medical pinag- babawal ang pagpunta ng personal o pisikal sa doctor o sa klinika hanggat maari isagawa sa pamamagitan ng paggamit ng teknolohiya o internet o media.
 - ב. Sa pag umpisa ng agarang pag quarantine siguraduhin na ang mga channel na pangkomonikasyon na kung saan ikaw ay miyembro lahat ng bagay ay maayos at matatag. Maaring tignan sa pamamagitan ng pag gamit ng internet o kaya sa tulong ng mga miyembro ng mga pamilya kung sakali man na mangangailangan ng pang medical na gamutan {Kailangan tiyakin na alam kung paano makipag-ugnay sa klinika at sundin ang mga alituntunin ng klinika}.
 - ג. Kung sakali man hindi maganda ang pakiramdam, lagnat na may kasama o walang mga simtomas ng paghinga, kinakailangan na ipasok ang sarali sa isolation para maiwasan ang pag- lapit sa mga miyembro ng pamilya. Kailangan sukatin ang temperature ng katawan 2 beses sa isang araw. Kung sakali man na kayo ay nababahala – kinakailangan ang pagtawag o pag sangguni sa doctor o sa referral center klinika kung saan kayo ay miyembro.
 - ד. Sa siwasyon sa sakit na lagnat, na ang pasyente ay nasa isolation hangang 2 araw pagkatapos mag- kalagnat. Ang iba pang mga miyembro ng pamilya mag- isolate lamang kung nadiagnosis na may Corona Virus.

Mga karagdagang patakaran na dapat kaugalian:

- Iwasan ang pisikal na kontak at paghawak sa kamay
- Pag bubukas ng mga pintuan na hind dapat gamit ang mga palad
- Iwasan ang pag hawak sa mukha
- Madalas na paghugas ng mga kamay
- Pagbebentilasyon ng loob ng bahay
- Pag dididimpekta ng mga kamay at mga pintuan



- Iwasan ang paghalik sa mga mezuza at iba pang mga sagradong mga bagay
- Iwasan ang paninigarilyo ng sigarilyo, o elektronika na sigarilyo o nargila- ito ay magandang pag kakataon para huminto sa paninigarilyo.
- Iwasan ang paggamit ng mga kagamitan na shared o pakikibahagi sa pagkain or iwasan ang pagsalu salu ng pagkain o food sharing sa lahat ng panahon kahit saan man.
- Panatilihin ang malusog na nutrisyon at pag eehersisyo habang nananatili sa loob ng bahay {separadong mga alituntunin}.

Mga alituntunin at pag- uugali sa labas ng bahay:

1. Kailan maaring lumabas

- א. sa madaliang pangangailangang medical – mga pasyente na may lagnat at simtomas na kahirapan sa paghinga at hindi pinapahintulutan na lumabas ng pamamahay, maliban lamang sa medical na emergency.
- ב. Empleyado- base sa direktiba ng gobyerno at mga regulasyon isasapubliko o ipupublished na separado.
- ג. Pag-labas ng bahay para sa pagbili ng mga esensyal na pangangailangan kung ang pag dedeliver ay hindi available o mga miyembro ng pamilya ay hindi rin available {sa mga sitwasyon katulad sa mga matatanda o mga pasyente na nasa departamento na chronic}.
- ד. Pag-lilibing sa patay- kung maari bawasan ang bilang ng mga taong kapamilya na dadalo kung maari mga malalapit na miyembro ng pamilya lamang at panatilihin ang distansya na 2 metro ang layo sa bawat isa. Iwasan ang pagtatambay sa saradong lugar.
- ה. Pinapahintulutan ang paglabas sa labas sa loob lamang ng 10 minuto na nag-iisa lamang sa mga lugar na isolated sa may hardin. Maaring bumababa sa elevator na nag- iisa lamang na walang malapitang kontak sa tao o mga tao.
- ו. Pangangalaga sa mga bata- dalawang pamilya na magkasama ng regular ay maaring mapanatili o pangalagaan ang mga sanggol.

2. Mga pag- uugali o pagkilos habang nasa labas ng bahay

- א. Pag-labas na gamit ang pribadong sasakyan- isang tao lamang sa loob ng sasakyan o miyembro ng pamilya na magkasama na naninirahan sa loob ng isang bahay, liban na lamang sa mga pangangailangang pang medical na panggamot o pangangalaga.
- ב. Ang pampublikong transportasyon ay dapat iwasan hangga't maaari - ang mga detalyadong tagubilin ay inilathala nang hiwalay.



- ג. Pagpapanatili ng 2 metro ang distansya sa bawat isa kung ikaw ay nasa pangpublikong lugar.
 - ד. Tiyakin ang kalinisan ng kamay at kalinisan sa paghinga.
- 3. Pagkilos sa trabaho**
- א. Pagpapanatili ng distansya na 2 metro ang layo sa pagitan ng bawat empleyado sa lahat ng lugar at pag bibigay ng diskripsyon kung nasaan ang lugar ng bawat empleyado.
 - ב. Pagsukat ng temperature ng katawan bago pumasok sa trabaho. Kung sakali na may mga simtomang may lagnat o kaya palatandaan ng sakit o hirap sa paghinga pinagbabawal ang pagpasok sa trabaho at kinakailangan na panatilihin ang mga alituntunin sa isolation sa loob ng bahay. Inirerekomenda na maglagay ng isang table listing ng sukat ng temperature ng katawan{ sa umaga at sa gabi}.
 - ג. Panatilihin ang paghuhugas ng mga kamay sa pag pasok at paglabas sa trabaho, gawin ito kada 3 oras sa lahat ng oras.
 - ד. Hanggat maari iwasan ang paghawak sa ilong at sa bibig, maghugas ng kamay pagkapos hawakan ang mga ito.
 - ה. Mag-lagay ng mga tissue sa lahat ng lugar/ o toilet paper na accessible o malapit sa mga empleyado.
 - ו. Panatilihin ang mga alituntunin na nakasaad sa itaas at karapat dapat na sundin ang mga ito.
4. Mag- simula sa araw ng ika 22 ng marso, ipapasara at ipapatigil ang mga aktibidad na elektibidad sa mga pampublikong ospital. Sa lalong madaling panahon ilalathala ang mga alituntunin ukol dito.
 5. Ang mga tindahan o mga shop na hindi necessity ayon sa mga alituntunin ay dapat nakasara. Ang mga tindahan ng pagkain, gamot o parmasya, at mga kagamitang banyo ay mananatiling bukas.