

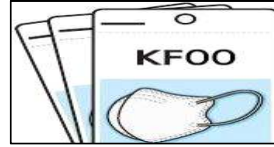
Ang mga panuntunang quarantine ng Covid19 na dapat sundan sa paaralan

Kung may **pinaghihinalaan kang mga sintomas ng COVID-19** (lagnat na higit sa 37.5 °C, ubo, namamagang lalamunan, atbp.) Ipaalam sa iyong mga magulang at guro at bisitahin ang isang klinika sa pagsusuri upang makatanggap ng paggamot at pagsusuri

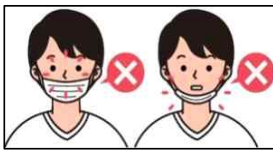
Magsuot ng tamang facemask anumang oras, kahit saan



Palaging magsuot ng facemask sa oras ng pag-aaral



Magdala ng extrang facemask kung sakali



Magsuot ng facemask na akma sa iyong mukha upang hindi mailantad ang iyong ilong at bibig.



Huwag hawakan habang nakasuot ng facemask

sa silid-aralan



Suriin ang temperatura bago pumasok sa silid aralan



Disimpektahan ang iyong lamesa araw-araw



Disimpektahan ang mga karaniwang gamit o gumamit ng mga personal na kagamitan hangga't maaari.



Buksan ang mga bintana nang madalas upang magpahangin higit sa isang beses bawat oras

Oras ng pahinga



Hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay gamit ang sabon at dumadaloy na tubig (pagkatapos ng ehersisyo, habang nagpapahinga, bago kumain, atbp.)

Iwasan ang hindi kinakailangang palipat- lipat at pakikisalamuha

Oras ng tanghalian



pag-susuri ng temperatura at mag-hand sanitizer bago kumain



Panatilihin ang naaangkop na distansya (higit sa 1m) at huwag makipag-usap habang naghihintay ng pagkain



Tanggalin ang facemask kapag kakain na at isuot kaagad pagkatapos kumain.



Kumain sa isang tahimik, itinalagang lugar

Oras ng Uwian



Umuwi kaagad pagkatapos ng pag-aaral

Kapag nasa academy sundin ang mga patakaran ng kuwarantenas tulad ng sa paaralan

<Isinalin ng Danuri Helpline 1577-1366>