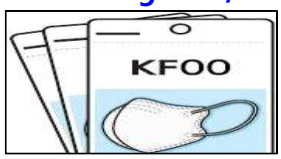
Ang mga panuntunang quarantine ng Covid19 na dapat sundan sa paaralan

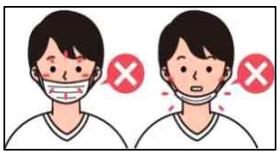
Kung may pinaghihinalaan kang mga sintomas ng COVID-19 (lagnat na higit sa 37.5 ℃, ubo, namamagang lalamunan, atbp.) Ipaalam sa iyong mga magulang at guro at bisitahin ang isang klinika sa pagsusuri upang makatanggap ng paggamot at pagsusuri

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.

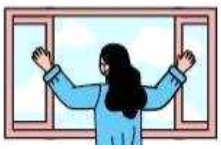
Huwag hawakan habang nakasuot ng facemask

sa silid-aralan

Suriin ang temperatura bago pumasok sa silid aralan

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

Disimpektahan ang iyong lamesa araw-araw

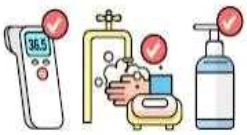


Buksan ang mga bintana nang madalas upang magpahangin higit sa isang beses bawat oras

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 kuwarentenas tulad ng sa paaralan

<Isinalin ng Danuri Helpline 1577-1366>