Konstruksyon: Ano ang Kailangan Mong Malaman tungkol sa COVID-19 sa Trabaho

Sa San Francisco, ang mga manggagawa sa konstruksyon ay isa sa mga grupo na pinaka nahahawaan ng COVID-19

Paano kumakalat ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay karamihang kumakalat mula tao-sa-tao sa pamamagitan ng virus na nasa hininga ng nahawaang tao. Kumakalat ang virus sa hangin kapag huminga ang isang nahawaang tao, lalo na kapag nagsasalita, umuubo, o bumahin. Nahahawaan ang ibang tao kapag nahinga nila ang virus sa hangin, o kapag dumapo ang hininga ng isang tao sa kanilang mga mata, ilong at bibig.

Maaari ring mahawa ang tao mula sa paghawak sa pang-ibabaw na nadapuan ng virus, tapos humawak sa kanilang mata, ilong at bibig, ngunit ito ay mas hindi karaniwang.

Bakit nahahawaan ang mga manggagawa ng konstruksyon sa COVID-19?

- **Nagtatrabaho malapit sa ibang tao**
  Sa konstruksyon, ang mga mangagawa ay kadalasang nagtatrabaho malapit sa isa't isa. Kapag mas malapit ka sa taong nahawaan, mas mataas ang pagkakataon na makuha mo ang COVID-19.
- **Nagtatrabaho sa nakapaloob na puwang**
  Ang trabaho sa konstruksyon ay kadalasang nasa maliit na panloob na puwang, mga elevator sa lugar ng trabaho at mga treyler. Ang virus mula sa hininga ng ibang tao ay maaaring lumutang sa hangin nang mas mahabang oras sa mga maliit na lugar na masama ang bentilasyon.
- **Pisikal na trabaho**
  Kapag ang tao ay gumagawa ng mabigat na trabaho, humihinga sila ng mas malakas at mas mabilis kaysa dati. Kung may anumang virus sa hangin, mas malamang na mahinga nila ito. Kung ang tao ay nahawaan ng COVID-19, ang paghinga ng malakas ay maglalagay ng mas maraming virus sa hangin.
- **Hindi ginagamit ang face mask**
  Ang lugar ng konstruksyon ay madalas na maingay. Ang ingay mula sa konstruksyon at kalapit na trapiko ay maaring pahirapan na maintindihan kung ano ang sinasabi ng tao kapag may suot silang mask. Ang mga manggagawa ay maaari ring hindi nais magsuot ng mask habang nagsasagawa ng pisikal na hinihingi ng trabaho dahil kailangan nilang magtrabaho ng mas mahirap upang huminga sa pamamagitan nito.
- **Sabay na kumakain habang nasa break**
  Pangkaraniwang paraan na nahahawa ang manggagawa ay sa pagkain o pag-inom ng sama-sama. Ang sama-sama na pagkain ay mataas na panganib dahil ang mga tao ay walang suot na mask nang sabay sabay. Hinahawakan din nila ang kanilang bibig, at ang mga tao ay madalas na nagsasalita habang nakikipag-lunch o magkasamang nagkakape, na gumagawa ng mas maraming respiratory droplets.
- **Iba pang kadahilanang panganib: Paninigarilyo o vaping**
  Ang paninigarilyo at vaping ay nagdaragdag ng panganib na makuha ang COVID-19, dahil kailangang tanggalin ng tao ang kanilang mask. Ang paninigarilyo ay nagdaragdag din ng panganib ng malubhang sakit na COVID-19 kung ang tao ay nahawaan.

Karapat-dapat para sa bayad pag may sakit

Maaring karapat-dapat kang makatanggap ng mga benipisyo sa sick leave kung nahawa ka ng COVID-19. Bumisita sa **sfgov.org/olse/pslo** para sa karagdagang detalye.

Ano ang magagawa mo upang mabawasan ang iyong panganib?

- Panatilihing suot ang panakip mukha sa **ibabaw ng iyong bibig at ilong** sa lahat ng oras.
- **Manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao** hangga't maari ng makakaya mo. Lalo na pag nasa panloob ka.
- **Kumain o uminom ng nag-iisa,** hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa ibang tao. Kumain sa labas kung maaari.
- Sa oras ng pagkain at breaks, kumain muna o uminom, pagkatapos ay **ibalik ang iyong mask bago simulan ang pakikipag-usap** sa ibang tao.
- **Kung naninigarilyo o nag-vevape, gawin mo ito ng mag-isa** at hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa ibang tao.
- **Huwag tanggalin ang iyong mask upang magsalita.** Ang pakikipag-usap, lalo na ng malakas, ay maaring magkalat ng mas maraming virus. Kung hindi ka naririnig ng tao ang iyong sinasabi, subukang patayin ang anumang makinarya upang mabawasan ang ingay, isulat ang iyong mensahe, o pumunta sa mas tahimik na lokasyon.
- Subukang **huwag** magbahagi ng **maliit na panloob na puwang** sa ibang tao.
- **Buksan ang mga bintana at pintuan** upang papasukin ang sariwang hangin.
- **Iwasan ang pag-carpool papasok sa trabaho** kung maaari. Kung kailangan mo mag-carpool, subukang sumakay kasama ang parehong pangkat ng tao bawat araw. Dapat magsuot ng mask ang lahat. Buksan ang mga bintana at palakasin ang bentilador, itakda sa sariwang hangin.

Maraming tao na may COVID-19 ay maaaring may sakit ngunit hindi ito alam

Karamihan sa COVID-19 na impeksyon ay sanhi ng mga tao na wala namang sintomas. Maaari silang mahawaan ng iba sa pamamagitan lamang ng paghinga ng mga maliliit na bahagi ng virus kung kaya dahil napakahalaga na magsuot ng panakip sa mukha.

Bago ka pumunta sa trabaho, kailangan mong sagutin ang mga pang-araw-araw na tanong sa pag-iskrin ng tauhan. Mahalagang sagutin nang totoo ang mga tanong na ito. May mga mapagkukunan upang suportahan ang mga manggagawa na hindi maaaring pumasok sa trabaho dahil kailangan nilang bumukod o mag-kuwarentina dahil sa COVID-19.

- **Kung mayroon kang sintomas ng COVID-19,** huwag pumasok sa trabaho. Kumuha ng pagsubok para sa COVID-19 sa lalong madaling panahon. Hanggang sa makuha mo ang iyong resulta sa pagsubok, subukang lumayo sa ibang mga tao, sa magkahiwalay na kuwarto at gumamit ng magkahiwalay na banyo kung maaari. Magsuot ng mask sa mukha kung kailangan mong makasama ang ibang mga tao.
- **Kung ang isang tao sa iyong tirahan ay may sakit,** subukan manatili sa hiwalay na kuwarto mula sa kanila,magsuot ng mask sa kanilang paligid, at buksan ang bintana sa loob.

City & County of San Francisco
sf.gov/Coronavirus