

## MGA MAPAGKUKUNAN



- Para sa mas marami pang impormasyon sa mga maskara kabilang ang mga respireytor (respirator) bisitahin ang <http://ph.lacounty.gov/masks>.
- Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa mga panuntunan ng Cal/OSHA, bisitahin ang: <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>
- Para sa mas marami pang impormasyon sa bayad na bakasyon, bisitahin ang <https://www.dir.ca.gov/dlse/COVID19Resources/2022-SPSL-FAQs.html>
- Kung nawalan ka ng trabaho o nabawasan ang iyong oras dahil sa COVID-19, maari kang maging kwalipikado sa mga benepisyo ng seguro (insurance) ng pagkawala ng trabaho. Para mag-apply, bisitahin ang: [https://www.edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019/workers.htm](https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019/workers.htm)
- Para sa impormasyon sa karagdagang benepisyo ng bakasyon na inisponsor ng mga amo (employer) at gobyerno na maaaring may karapatan kang matanggap, bisitahin ang <https://www.saferatwork.la/employees>
- Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa kung paano maghain ng reklamo sa Cal/OSHA, bisitahin ang: <https://www.dir.ca.gov/covid/workplace-issues.html>.

## PAYO SA MGA MANGGAGAWA NA NASA MAS MATAAS NA PANGANIB NG MALUBHANG SAKIT:



- Kung hindi ka napapanahon sa pagpapabakuna sa [COVID-19](#), mayroong pinagbabatayang medikal na kondisyon, may mahinang imyunidad, o mas matanda, maaaring ikaw ay nasa [mas mataas na panganib ng malubhang sakit](#) kung magkakaroon ka ng COVID-19. Gawin ang mga sumusunod na hakbang para protektahan ang iyong sarili habang nasa trabaho.
  - Humingi ng respireytor (respirator) sa iyong amo (employer). Isuot ito sa lahat ng oras habang ikaw ay nasa paligid ng iba sa loob, o habang nakasakay sa sasakyan kasama ang iba. Ikonsidera mo ring isuot ito kapag ikaw ay nasa labas kung hindi mo makayang lumayo ng 6 na talampakan mula sa iba. Kung ang pagsusuot ng respireytor (respirator) ay hindi para sa iyo, subukan ang [“dobleng pagmamaskara”](#) (pagsusuot ng maayos na lapat na kasyang telang maskara sa mukha sa ibabaw ng medikal na maskara).
1. Magpanatili ng anim na talampakang layo mula sa iba kung pinahihintulutan ito ng mga kondisyon sa iyong trabaho.
  2. Sa oras ng pahinga, kapag dapat mong tanggalin ang iyong maskara para kumain o uminom, subukang gawin ito sa labas at malayo sa iba. Kung kinakailangan kang kumain sa loob sa paligid ng ibang tao, magbukas ng mga bintana at pintuan at magpanatili ng iyong distansya sa iba, kung posible.
  3. Buksan ang mga bintana at pintuan sa lugar ng iyong trabaho kung ligtas itong gawin. Nakakatulong ang sariwang hangin para mabawasan ang maliliit na patak sa hangin, binabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng COVID-19.
    - Kung magkakaroon ka ng COVID-19, makakakuha ka ng mga medisina na gumagamot sa COVID-19 at makakatulong na hindi ka mahospital. Ang mga medisina ng ito ay pinakamahasay na gumagana kapag sinimulan sa lalong madaling panahon at sa loob ng 5-7 araw, depende sa medisina. Makipag-usap sa iyong doktor o tawagan ang (833) 540-0473. Alamin pa ang mas marami sa [ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines).



# Kaligtasan sa COVID-19: Mga Karapatan ng Manggagawa sa California

Los Angeles County  
Department of Public Health  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health

## KALIGTASAN SA COVID-19: MGA KARAPATAN NG MANGGAGAWA SA CALIFORNIA



Alinsunod sa Cal/OSHA, ang iyong amo ay inaatasan na gumawa ng mga hakbang para protektahan ka mula sa COVID-19. Alamin ang iyong mga karapatan at iulat ang mga paglabag sa:

- Pakikipag-usap sa kinatawan ng inyong unyon.
- Paghahain ng reklamo sa Cal/OSHA sa pamamagitan ng pagtawag sa 833-579-0927.
- Paghahain ng reklamo sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 888-700-7995. Maaari kang maghain ng iyong reklamo nang hindi nagpapakilala.

## PAGSASANAY NG EMPLEYADO



- Ang iyong amo (employer) ay dapat na may plano upang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho. Dapat nilang ibigay sa lahat ng manggagawa ang pagsasanay sa kanilang plano para pigilin ang COVID-19 at kanilang mga karapatan sa ilalim ng [mga panuntunan ng Cal/OSHA](#) ng estado

## PERSONAL NA PAMPROTEKTANG KAGAMITAN (O "PPE")



- Mariing inirekomenda, ngunit hindi inaatas, na ang lahat ng manggagawa ay magsuot ng maskara sa mukha habang nagtatrabaho sa loob o kapag nakasakay sa isang pinagsasamahang sasakyan. Ang layunin ng pagrerekomenda ng patuloy na pagmamaskara ay upang pigilan ang transmisyong ng virus partikular sa mga tao na may mas mataas na panganib ng malubhang sakit at sa mga taong may pinahabang, tuloy-tuloy na pagkakalantad (hal., mga manggagawa).
- Kung nagtatrabaho ka sa panloob na lugar o sa mga sasakyan na may higit sa isang tao, dapat kang bigyan ng iyong amo (employer) ng lapat na kasyang mga maskara at/o respireytor kung hihingi ka ng mga ito. Maaari mong piliing isuot ang mga ito o hindi. Kung hihingi ka ng N95 (sertipikado ng NIOSH) na mga respireytor, dapat bigyan ka ng iyong amo ng mga tamang sukat pati na rin ang [mga pangunahing tagubilin](#) sa kung paano gamitin ang mga ito. Nalalapat ito kahit ikaw ay ganap nang nabakunahan o hindi.
- Kung aatasan ka ng iyong amo na magsuot ng mga maskara sa mga panloob na lugar, dapat silang magbigay ng lapat na kasyang medikal na maskara.
- Pagdating sa mga patakaran ng amo tungkol sa kaligtasan, ang gastos ng mga maskara at respireytor ay hindi dapat ipinapasa sa mga empleyado. Nangangahulugan ito na ang iyong amo ay dapat na bigyan ka at palitan ang maskara o respireytor nang libre.
- Hindi ka maaaring dismayahin o gantihan ng iyong amo (employer) sa pagsusuot ng maskara sa mukha habang nasa trabaho.
- Habang ang lahat ng maskara ay nagbibigay ng ilang antas ng proteksyon, ang mga lapat na kasyang maskara lalong-lalo na ang mga N95, ay nagbibigay ng pinakamahasag na proteksyon.
  - Ang iyong respireytor ay dapat na mapalitan kung ito ay mapipinsala, mabago ang anyo (deformed), mababasa, madudumihan, o mahirap hingahan, o kung hindi na ito kasya nang mabuti. Sa pangkalahatan, dapat mong palitan ang iyong respireytor (respirator) sa simula ng bawat oras ng trabaho. [Inirekomenda ng CDC](#) na palitan ang karamihan ng respireytor (respirator) pagkatapos itong isuot at tanggalin ng limang beses. Maaari kang sumangguni sa gabay ng tagagawa para sa kung kailan ito dapat palitan at kung paano ito iimbak para muling gamitin.



**Alamin ang iyong mga karapatan.**

## ORAS AT MATERYALES PARA SA PAGHUHUGAS NG KAMAY



- Ang mga amo (employer) ay dapat na maglagay ng mga istasyon sa paghuhugas ng kamay na naimbakan ng sabon at tubig at/o sanitizer para sa kamay. Dapat silang nakapuwesto sa iyong lugar ng trabaho at sa anumang sasakyan na maaari mong sakyang .
- Dapat ring magbigay ng sapat na oras ang mga amo (employer) sa iyong araw ng trabaho para maglinis ng kamay.

## PAGSUSURI SA COVID-19



- Ang mga amo (employer) ay dapat na mag-alok ng libreng pagsusuri at sa oras ng trabaho sa sunumang manggagawa na:
  - May mga sintomas ng COVID-19
  - Nalantad sa COVID-19 sa trabaho, maliban sa mga gumaling na mula sa COVID-19 sa nakalipas na 90 araw at wala ng mga sintomas.
  - Nangangailangan ng pagsusuri para patuloy na makapagtrabaho pagkatapos ng pagkakalantad sa trabaho o makabalik sa trabaho sa lalong madaling panahon kapag nakabukod.
- Ang pagsusuri ay maaaring ialok sa pamamagitan ng iyong amo, departamento ng lokal na kalusugan, pederal na gobyerno, sa isang plano sa kalusugan o sa isang lugar ng pagsusuri sa komunidad.

## BAYAD NA BAKASYON



- Ang iyong amo (employer) ay dapat na bayaran ka sa hindi pagpasok (kilala bilang bayad sa pagbubukod [exclusion pay]) kung ikaw ay sinabihang manatili sa bahay mula sa trabaho dahil nagkaroon ka ng COVID-19 o nalantad sa COVID-19 habang nasa trabaho. Dapat ka nilang bayaran sa regular mong sahod sa oras na ikaw ay inatasan na manatili sa bahay.
- Maaari ka ring makakuha ng bayad na oras mula sa trabaho kahit na ikaw ay hindi nalantad sa trabaho sa COVID-19 Supplementong Bayad na Bakasyon dahil sa Sakit na programa. Kung kwalipikado, ang programang ito ay nagbibigay ng bayad na bakasyon para magpabakuna sa COVID-19, upang gumaling mula sa mga sintomas na kaugnay ng pagbabakuna, o kung kailangan mong alagaan ang miyembro ng pamilya na may COVID-19 o kailangang magkulong (quarantine). Tingnan ang [karatula](#) ng COVID-19 Supplementong Bayad na Bakasyon dahil sa Sakit at [Madalas na mga Katanungan](#) (FAQ) para sa mas marami pang impormasyon.

## ANO ANG MAAARI KONG GAWIN KUNG MAYROON AKONG MGA PAG-AALALA SA KALIGTASAN KAUGNAY NG COVID-19 SA TRABAHO?



- Maaari kang makipag-usap sa kinatawan ng inyong unyon.
- Maaari kang maghain ng reklamo sa Cal/OSHA sa pamamagitan ng pagtawag sa 833-579-0927.
- Maaari kang maghain ng reklamo sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 888-700-7995. Maaari kang maghain ng iyong reklamo nang hindi nagpapakilala.