

STOP THE SPREAD OF COVID-19

IHINTO ANG PAGKALAT NG COVID-19



STAY 6 FEET AWAY FROM OTHERS
LUMAYO NANG 6 NA TALAMPAKAN MULA SA IBA



WEAR A FACE COVERING
MAGSUOT NG PANTAKIP SA MUKHA



WASH YOUR HANDS OFTEN
MADALAS NA MAGHUGAS NG IYONG MGA KAMAY



AVOID TOUCHING YOUR FACE
IWASANG HAWAKAN ANG IYONG MUKHA



CLEAN AND DISINFECT FREQUENTLY
MADALAS NA MAGLINIS AT MAGDISIMPEKTA



IF YOU ARE SICK, STAY HOME
KUNG MAY SAKIT KA, MANATILI SA BAHAY

These are the most readily available steps to slow the spread of COVID-19 but will not always prevent you from becoming sick.

Ito ang mga pinakamadaling magagamit na hakbang upang pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 ngunit hindi palaging pipigil sa iyo sa pagkakasakit.