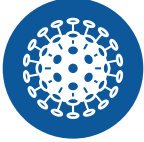


PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI AT ANG IBA MULA SA COVID-19

ALAMIN ANG TUNGKOL SA COVID-19



- Ang COVID-19 ay isang sakit na dulot ng isang virus na pangunahing kumakalat mula sa isang tao patungo sa isa pang tao.
- Kabilang sa mga karaniwang palatandaan at sintomas ang lagnat, ubo, at kahirapan sa paghinga.
- Ang mga sintomas ay maaaring maging mula sa hindi malala (o walang sintomas) hanggang sa malubha.
- Walang partikular na gamot para sa COVID-19, ngunit maaari kang humiling ng medikal na pangangalaga para makatulong sa pagpapagaling ng iyong mga sintomas.
- Kasalukuyang walang bakuna upang maging protektado laban sa COVID-19. Ang pinakamainam na paraan upang protektahan ang iyong sarili ay ang pag-iwas sa pagkakalantad sa virus na nagdudulot ng COVID-19.

ALAMIN KUNG PAANO KUMAKALAT ANG COVID-19



- Maaari mong makuha ang impeksiyon kung magkaroon ka ng malapit na pakikisalamuha (humigit-kumulang 6 na talampakan o dalawang haba ng braso) sa isang taong may COVID-19. Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet mula sa baga kapag umuubo, bumabahing, o nagsasalita ang taong may impeksiyon.
- Maaari mo rin itong makuha sa pamamagitan ng paghawak sa patungan o bagay na mayroong virus, at pagkatapos ay paghawak sa iyong bibig, ilong, o mga mata nang hindi hinuhugasan ang iyong mga kamay.

ALAMIN KUNG NASA PANGANIB KA NA MAGKARON NG MALUBHANG SAKIT



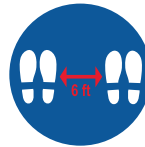
- Lahat ng tao ay nasa panganib na makakuha ng COVID-19.
- Mas mataas ang panganib na magkaroon ng mas malubhang sakit ang mga mas nakatatanda at mga taong anuman ang edad na may mga malubhang medikal na kondiyson.

MANATILI SA BAHAY.



- Manatili sa bahay hangga't maaari.
- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa iba.

PANATILIHIN ANG LIGTAS NA DISTANSIYA SA IBA



- Panatilihin hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao kapag kailangan mong pumunta sa pampublikong lugar.
- Gumamit ng pantakip sa mukha na gawa sa tela kapag nasa pampublikong lugar ka at hindi mapanatili ang ligtas na distansiya sa iba.
- Disimpektahan ang mga kagamitang dapat mong hawakan at hugasan ang iyong kamay at gumamit ng hand sanitizer pagkatapos hawakan ang mga bagay at patungan na hinawakan ng ibang tao.

HUGASAN ANG IYONG MGA KAMAY



- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, o
- Gumamit ng sanitizer sa kamay na alkohol ang pangunahing sangkap na mayroong hindi bababa sa 60% alkohol.

MAGLINIS AT MAGDISIMPEKTA



- Linisin at disimpektahan ang mga patungang madalas hawakan araw-araw.
- Kung madumi ang mga patungan, linisin muna ang mga ito gamit ang detergent o sabon at tubig.

IWASAN ANG PAGKALAT NG COVID-19 KUNG IKAW AY MAY SAKIT



- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit. Lumabas lamang para makakuha ng medikal na pangangalaga.
- Iwasan ang pampublikong transportasyon, ride-sharing, o mga taxi.
- Lumayo mula sa ibang mga tao at alagang hayop sa iyong tahanan.
- Kung kailangan mo ng medikal na atensyon, tumawag muna.