



Paano manatiling ligtas sa COVID-19

Ang COVID-19 ay isang bagong impeksiyon na mas malubha para sa ilang matatanda. Malamang na marami ka nang napanood sa balita tungkol dito at napansin mo na nagbabago ang mga bagay-bagay dahil dito. Saan ka man nakatira, nais mong makita ang iyong pamilya at mga kaibigan nang madalas hangga't makakaya mo.

Maaaring nag-aalala ka tungkol sa COVID-19 ngunit may mga paraan upang makaugnay mo ang iyong mga mahal sa buhay habang pinoprotektahan ang iyong sarili at ang iba laban sa virus.



ANG WASTONG KALINISAN AY PUMIPIGIL SA PAGPASOK NG MIKROBYO SA IYONG KATAWAN

- Hugasan nang mabuti at madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol gel.
- Gamitin ang singit ng iyong siko o tisyu upang takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing.
- Disimpektahin ang mga bagay na madalas mong hawakan tulad ng mga hawakan, hawakan ng kamay, susi, remote control at iyong telepono.
- Huwag hipuin ang iyong mukha upang ang mikrobyo sa iyong mga kamay ay mahadlangang makapasok sa iyong katawan.



ANG PISIKAL NA PAGDISTANSIYA AY PIPIGIL SA PAGLAKBAY NG VIRUS PAPUNTA SA IYO

- Panatilihin ang hindi bababa sa 1.5 metrong distansiya sa ibang tao
- Makipagkita ka sa mas kaunting mga tao, nang mas madalang at sandali lamang. Ang pagbawas ng dalas ng mga pagbisita at ng bilang ng mga bisita ay tutulong mabawasan ang panganib ng pagkahawa sa COVID-19.
- Kapag mayroon kang mga bisita, hindi mo dapat yakapin, halikan o kamayan ang mga ito, gaano ka man kasabik na gawin ito. Kailangan mong panatilihin ang 1.5 metrong distansiya, kahit na ito ay napakahirap gawin.



ANG BAKUNA SA TRANKASO AY TUTULONG SA IYONG MANATILING MALUSOG

Hindi nito mapipigilan ang pagkahawa mo sa COVID-19 ngunit ito ay tutulong sa iyo na maiwasan ang trangkaso, na isa ring malubhang sakit.

Ang pananatiling malusog hangga't maaari ay mas makakabuti para malabanan mo ang COVID-19.



ANG PAG-UULAT KAAGAD NG ANUMANG MGA SINTOMAS AY MAGPROTEKTA SA IBA

Sabihin sa iyong doktor o tagapag-alaga kung ikaw ay may lagnat, ubo, namamagang lalamunan, kahirapan sa paghinga o iba pang mga sintomas.

Isasagawa ang pagsusuri at kailangan mong ihiwalay ang iyong sarili sa iba upang mapigilan ang virus sa pagkalat sa ibang tao.

Ang ilan sa mga pagbabagong ito ay mahirap. Maaaring hanap-hanapin mo ang mga tao na mahal mo o maaari kang mag-alala tungkol sa virus. Hindi ito ang buhay na ginusto natin, ngunit ganito ang ating magiging buhay sa ngayon upang manatiling ligtas.

Suportahan natin ang isa't isa habang umaakma sa bagong paraan ng pamumuhay.

Ang pagsagawa ng ilang mga pagbabago ngayon ay makakatulong sa iyo na manatiling ligtas at malusog upang sama-sama nating pabagalin ang pagkalat ng COVID-19.