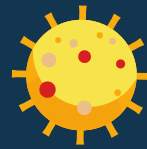




COVID-19



Protektahan ang iyong sarili at mga minamahal mo sa buhay

Makibahagi sa pagpigil sa paglaganap ng mga sakit kaugnay ng paghinga (respiratory disease) tulad ng COVID-19

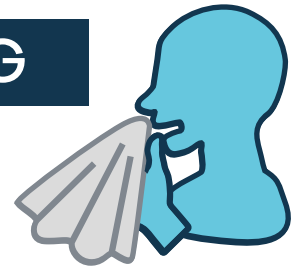
+ HUGASAN ANG IYONG MGA KAMAY

Palagi na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig.



+ MAGTAKIP KAPAG UUBO O BABAHING

Takpan ang iyong bibig o ilong kapag uubo o babahing gamit ang tissue o iyong manggas. Itapon ang tissue at hugasan ang mga kamay.



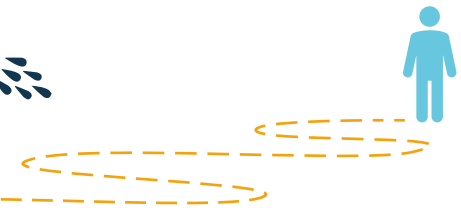
+ UMIWAS NA HUMAWAK SA ANO MANG BAGAY

Iwasang hawakan ang iyong mga mata, iyong ilong o bibig, lalo na kung marumi ang mga kamay.



+ DUMISTANSYA

Iwasang lumapit sa mga taong may sakit.



+ MANATILI SA BAHAY

Manatili sa bahay kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng sakit sa baga, gaya ng ubo o lagnat.



+ HUMINGI NG TULONG

Kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng COVID-19 (ubo, lagnat, pangangapos sa paghinga), tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan (health care) o lokal na departamento ng kalusugan bago humingi ng tulong.



PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON

I-sundan ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health):

@capublichealth at www.cdph.ca.gov/covid19

