

Paano mapoprotektahan ang iyong sarili at ang iba mula sa COVID-19

Paano ito kumakalat

- Ang virus ay kumakalat mula sa isang tao papunta sa isa pa sa pamamagitan ng mga *respiratory droplet* ng isang nahawaang tao kapag siya ay umuubo, bumabahin o nakikipag-usap.
 - » Ang mga *droplet* ay maaaring mapunta sa mga bibig o mga ilong ng mga taong malapit - sa loob ng mga anim na talampakan.
 - » Ang COVID-19 ay maaaring kumalat mula sa mga taong hindi nagpapakita ng mga sintomas.
- Ang virus ay **maaari** ring kumalat sa pamamagitan ng paghawak sa mga ibabaw o mga bagay na mayroong virus sa mga iyon.
- **Hindi** ito madaling kumakalat sa pagitan ng mga hayop at mga tao.

Dapat gawin ng bawat isa ang mga hakbang na ito upang makaiwas

- **Hugasan ang mga kamay** ng madalas ng hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon at maligamgam na tubig. Kung hindi ka maaaring gumamit ng sabon at mainit na tubig, gumamit ng hand sanitizer (60-95% ang nilalaman ng alkohol).
- **Magtakip kung umuubo o bumabahin** gamit ang siko o tisyu. Kung gumagamit ka ng isang tisyu, itapon mo ang tisyu at hugasan kaagad ang iyong mga kamay.
- **Huwag hawakan ang iyong mukha.**



- Linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas mong hinahawakan. Gawin araw-araw. Ang mga ibabaw na ito ay kabilang ang:



- **Manatiling hindi bababa sa anim na talampakan** ar layo mula sa mga taong hindi mo kasama ng tirahan.
- **Magsuot ng tela, papel o naitatapon na takip sa mukha** kapag lumalabas ka. Ang isang takip sa mukha ay maaaring makatulong na mapigilan ang pagkalat ng virus dahil mas maraming tao ang lumalabas at kumikilos.

Iba pang mahahalagang hakbang

- **Manatiling malapit sa bahay.** Iwasan ang mga magdamag na pagbiyahe. Bawasan ang di-mahalagang paglalakbay, mga paglalakbay sa araw ng paglilibang sa mga lugar sa labas ng komunidad kung saan ka nakatira. Maglakbay sa pinakamaikling distansya na kailangan mo para sa mga mahahalagang serbisyo. Magplano na magpatakbo ng mga mahahalagang gawain sa mga oras na mas kaunting mga tao ang naroroon.
- **Kung ikaw ay may sakit,** manatili sa bahay, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan at sundin ang kanilang patnubay.
- **Kung nasa panganib ka para sa malubhang komplikasyon** (mas matanda sa edad na 65 o may mga medikal na kondisyon) dapat kang manatili sa bahay, kahit na sa tingin mo ay mabuti ang iyong pakiramdam.
- **Kung ikaw ay nasa pampublikong lugar at nagsimulang magkaroon ng mga sintomas sa ibaba,** kontakin ang iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan. Kung hindi, umuwi at ihiwalay ang sarili.



Lagnat



Panginginig



Ubo



Pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga



Pagkapagod



Pananakit ng kalamnan o katawan



Sakit ng ulo



Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy



Pananakit ng lalamunan



Pagbabara o pagtulo ng sipon



Pagduduwal o pagsusuka



Pagtatae