

KUNG ANO ANG GAGAWIN PARA MAPROTEKTAHAN ANG SARILI SA **COVID-19?**



#StayHome

- 01.** Manatili sa bahay. Lumabas lamang para sa mga pangunahing pangangailangan, o maglakad palayo sa ibang tao.
- 02.** Huwag mag-imbata ng mga kaibigan sa iyong bahay
- 03.** Hugasan ang iyong mga kamay ng madalas.
- 04.** Pag bumahing itapat sa siko o sa tisyu (tissue). Itapon ang tisyu (tissue) sa sarado o may takip na basurahan.
- 05.** Madalas dapat panatilihing malinis, disempektahin ang mga bagay at ibabaw (ng mga counter, doorknobs, telepono atbp.)
- 06.** Iwanan ang mga sapatos sa labas.
- 07.** Kung mayron kang sintomas sa iyong sarili o isang lagnat o kung mayroon kang anumang mga katanungan na may kaugnayan sa iyong kalusugan mga problema sa pabahay, pagkawala ng trabaho o iba pang paghihirap na nauugnay sa COVID-19 mangyari lamang na tumawag sa numerong **1 877 644-4545.**

Ang paglalakbay sa lipunan at paghuhugas ng kamay ay ang dalawang pinaka karaniwang kilos na mas mahalaga upang maiwasan ang virus at protektahan ang iba.

Ang bawat isa sa atin ay dapat magbigay ng paggalang sa mga mahahalagang tagubiling ito.