

Protektahan kita, protektahan mo ako.

Baguhin ang pag-iisip mula

“paano ko protektahan ang sarili ko sa COVID-19”

tungong “paano mapipigil ang pagkalat ng COVID-19.”

Ipagpalagay: May impeksiyon ako nang walang sintomas.

Lyunin: Hindi ko ikakalat ang COVID-19.

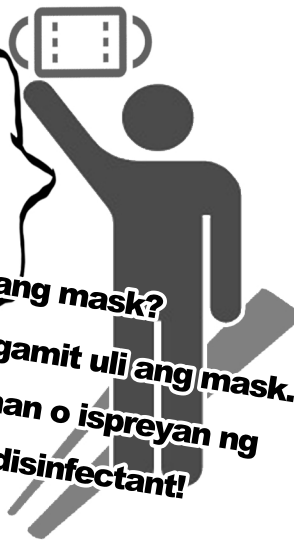
**Kumaing mabuti,
matulog nang sapat,
laging tumawa!**

Kaalaman Tungkol sa Virus

Ang mga virus ay nadadala ng pag-ubo, laway, at palabas na paghinga. Makaaapekto ang laway at pag-ubo sa mga taong nasa malapit. Ngunit maiwasan kung magsusuot ng mask ang may impeksiyon. Hindi maililipat ang virus sa paghinga lamang nang walang laway.

Kaunti ang mask?

**Magagamit uli ang mask.
Labhan o ispreyan ng
disinfectant!**



Buksan ang mga bintana para magkaroon ng bentilasyon ang iyong kuwarto.

Iwasang huminga sa bibig dahil mas malaki ang panganib na malanghap ang mga virus deretso sa бага.

Iwasang hipuin ang iyong mukha kapag nasa labas...

Mahalaga! Napakaraming virus ng iyong kamay. Kapag hinipo mo ang iyong mukha, pinadadali mo ang pagpasok ng virus dahil inilalapit mo ang mga ito sa mga mata, ilong, at bibig mo. At huwag mangulangot!



Kung talagang kailangan mong hipuin ang iyong mukha habang nasa labas...

Tiyakin maghugas ng kamay bago hipuin ang iyong mukha. Kung hindi ka makapaghuhugas ng kamay, tiyaking gumamit ng disinfectant spray, basang wipes, o basang bimpō.



Pag-uwi mo... !

Maghugas agad ng iyong mga kamay. Kung may disinfectant spray ka, punasan din ang mga pihitan ng pinto. Maligo agad.



Kapag makikipagkita sa iba...!

Kung nakikipag-usap sa iba, magsuot ng mask. Kung nasa kainan, namnamin ang iyong pagkain at huwag munang makipag-usap. Makipag-usap lamang kapag tapos nang kumain at uminom, at nakasuot na ang iyong mask.

