



# COVID-19 NOVEL CORONAVIRUS

## Tulongang pigilan ang pagkalat ng COVID-19

Ang mga sintomas ng COVID-19 ay mula sa hindi masyadong malubha (halimbawa: lagnat, ubo, tumutulong sipon at pananakit ng lalamunan) hanggang sa malubha (halimbawa: kapos na paghinga at mga problema sa paghinga).

**Protektahan ang iyong sarili at ang ibang tao**



Madalas na hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 15 segundo.



Iwasan ang mga pagbati na tulad ng pakikipagkamay at pagyakap.



Magtakip kapag umuubo o bumabahin. Umubo sa iyong manggas o siko, huwag sa iyong kamay.



Magsuot ng mask kapag ikaw ay nasa loob sa isang pampublikong lugar, o kapag mahirap gawin ang pisikal na pagdistansiya.



Manatili sa bahay kung may sakit, kahit na hindi ito masyadong malubha. Magpa-test at bumukod sa ibang tao sa iyong sambayanan.



Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong at bibig.



Dumistansiya sa mga tao nang hindi bababa sa 2 metro (6 na talampakan).



Huwag magbahagi ng mga gamit.