

# COVID-19

# Gabay sa Pag-iwas sa

# 10uri

"Magkakasama, matapang tayong maninindigan sa laban sa COVID-19"

01 Magpanatili ng dalawang dipang layo (2 metro ang nirerekomenda, 1 metro ang minimum) mula sa ibang mga tao

02 Magsuot ng mask (maskara) kung ang dalawang dipang layo ay hindi mapapanatili

"Ang mask ay hindi inirerekomenda para sa: mga bata na wala pang 2 taong gulang, mga taong hindi kayang magtanggap ng mask nang hindi tinutulungan ng iba tao, at mga taong nahihirapang huminga kapag may suot na mask"

03 Magpigil sa pagbisita sa mga lugar na kulang sa wastong bentilasyon habang maraming tao ang nasa malapit lang

04 Lubusang hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at dumadaloy na tubig nang hindi bababa sa 30 segundo

05 Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasang mga kamay

06 Takpan ang iyong bibig gamit ang iyong manggas o isang tisyu kapag umuubo o bumabahing

07 Pana-panahong magpahangin sa buong araw; linisin at disimpektahin ang madalas na nahahawakang mga ibabaw

08 Iwasan ang kontak sa mga taong nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19, tulad ng lagnat, ubo, at hirap sa paghinga

09 Itsek araw-araw ang iyong temperatura at mga sintomas sa palahingahan para matuklasan nang maaga ang mga klinikal na sintomas ng COVID-19

Ang mga pangunahing sintomas ay kinabibilangan ng lagnat (37.5°C/99.5°F o mas mataas pa), ubo, hirap sa paghinga, panggiginaw, sakit ng kalamnan, namamagang lalamunan, pagkawala ng panlasa at pang-amoy; maaaring kasama rin sa mga sintomas ang pagkapagod, kawalan ng gana kumain, pamumuo ng plema, sipon, baradong ilong, mga sintomas sa panunaw (pagduduwal, pagsusuka, pagtatae), pagkalito, pagkahilo, pag-ubo na may dugo, sakit sa dibdib, pamumula ng mga mata, at pamamantal ng balat

10 Iwasan ang mga hindi kinakailangang paglalakbay