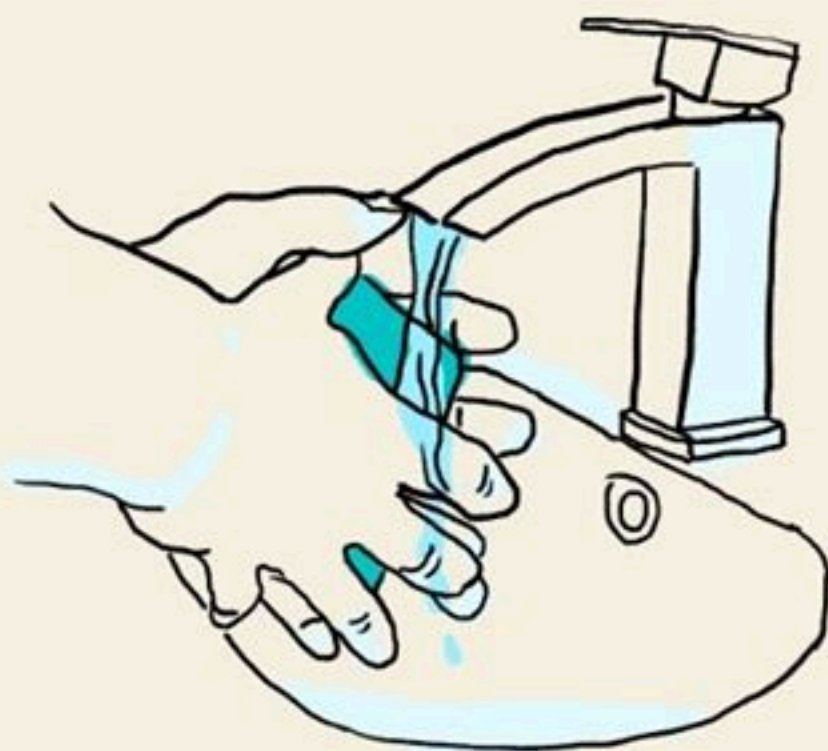


IWASAN ANG #COVID-19

Nakukuha ang Coronavirus Disease (COVID-19) sa paglanghap ng virus na naikakalat sa pag-ubo o pagbahing (air droplet transmission).

1 UGALIING MAGHUGAS NG KAMAY



Gumamit ng sabon at tubig, o ng alcohol-based sanitizer. Maghugas pagkatapos maghawak ng mga hawakan ng pintuan o sasakyang pampubliko, nakipagkamay sa taong inuubo't sipon, o kapag nanggaling sa mataong lugar.

IWASAN ANG #COVID-19

Nakukuha ang Coronavirus Disease (COVID-19) sa paglanghap ng virus na naikakalat sa pag-ubo o pagbahing (air droplet transmission).

2 MANATILI SA BAHAY AT KUMONSULTA AGAD SA DOKTOR KUNG MAY MGA SINTOMAS

GAYA NG LAGNAT, UBO AT HIRAP SA PAGHINGA



Huwag dumiretso sa ospital or klinika. Tumawag muna sa doktor at banggitin sa doktor ang mga pinaglakbayang lugar sa nakalipas na buwan, o kapag may nalapitang tao na may nasabing sintomas.



COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

SEAMEO TROPED Philippines

Regional Centre for Public Health, Hospital Administration, Environmental and Occupational Health

University of the
Philippines
Manila

IWASAN ANG #COVID-19

Nakukuha ang Coronavirus Disease (COVID-19) sa paglanghap ng virus na naikakalat sa pag-ubo o pagbahing (air droplet transmission).

3 TAKPAN NANG WASTO ANG BIBIG KAPAG BUMABAHING O UMUUBO



Gumamit ng tissue o ng sariling brasong nakatiklop. Itapon ang tissue sa basurahan pagkatapos gamitin.



COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

SEAMEO TROPED Philippines

Regional Centre for Public Health, Hospital Administration, Environmental and Occupational Health

University of the
Philippines
Manila

IWASAN ANG #COVID-19

Nakukuha ang Coronavirus Disease (COVID-19) sa paglanghap ng virus na naikakalat sa pag-ubo o pagbahing (air droplet transmission).

**4 MAG-FACE MASK LAMANG KAPAG
MAY SAKIT O DI MAIWASANG
PUMUNTA SA MATAONG LUGAR**



Kung talagang kailangang mag-face mask, sapat nang gamitin ang regular na medical face mask. Kinakailangan ding mag face mask kapag nangangalaga sa pasyenteng may sakit na COVID-19.



COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

SEAMEO TROPED Philippines

Regional Centre for Public Health, Hospital Administration, Environmental and Occupational Health

University of the
Philippines
Manila