

Paano Protektahan Ang Iyong Sarili at Ang Iba

Maa-akses na bersyon: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Alamin kung paano ito kumakalat



- Sa kasalukuyan ay walang bakuna upang pigilan ang coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- **Ang pinakamahasag na paraan para pigilan ang sakit ay ang pag-iwas na malantad sa virus.**
- Ang virus ay inaakalang madalas na kumakalat nang tao sa tao.
 - » Sa pagitan ng mga taong may malapitang distansya sa isa't isa (sa loob ng 6 na talampakan).
 - » Sa pamamagitan ng mga droplet o maliliit na patak sa panghinga na nagagawa kapag ang nahawaang tao ay umubo, bumahing, o nagsalita.
 - » Ang mga droplet na ito ay maaaring mapunta sa mga bibig o mga ilong ng mga taong malapit o posibleng malanghap papasok sa baga.
 - » Iminumungkahi ng ilang mga kamakailang pag-aaral na ang COVID-19 ay maaaring ikalat ng mga taong walang ipinakitang mga sintomas.

Ang lahat ay dapat

Linisin ang iyong mga kamay nang madalas



- **Hugasan ang iyong mga kamay** nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na kung nanggaling ka sa isang pampublikong lugar, o matapos suminga, umubo, o bumahing.
- Kung walang magagamit na sabon at tubig, **gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol.** Lagyan ang iyong buong mga kamay at pagkuskusin ang mga ito hanggang sa maramdaman na tuyo na.
- **Iwasang hawakan ang iyong mag mata, ilong, at bibig** ng di-nahugasang mga kamay.

Iwasan ang malapitang ugnayan



- **Limitahan ang pakikipag-ugnayan sa iba hangga't maaari.**
- **Iwasan ang malapitang ugnayan** sa mga taong may sakit.
- **Maglagay ng distansya sa pagitan mo at ng ibang tao.**
 - » Tandaan na ang ilang mga tao na walang mga sintomas ay maaaring magkalat ng virus.
 - » Mahalaga ito lalo na sa **mga taong may mas mataas na peligro na lubhang magkasakit.** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Isinalin ng The Spanish Group LLC, isang serbisyo sa pagsasalin ng dokumento. Ang pagsasalin ng dokumentong ito ay ihinatid bilang kagandahang loob ng The Spanish Group na walang relasyon sa CDC.

[Logo ng CDC]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Takpan ang iyong bunganga at ilong ng telang pantakip sa mukha kapag may ibang tao



- **Maaari mong ikalat ang COVID-19 sa iba** kahit hindi ka nakakaramdam ng sakit.
- **Ang lahat ay dapat magsuot ng telang pantakip sa mukha sa mga pampublikong lugar** at kung nasa paligid ng mga taong hindi nakatira sa sariling sambahayan, lalo na kapag ang social distancing ay mahirap mapanatili.
 - » Ang mga telang pantakip sa mukha ay hindi dapat isuot sa mga batang wala pang 2 taong gulang, sa sinumang nahihirapan sa paghinga, walang malay, hindi makakilos o walang kakayahang tanggalin ang takip sa mukha nang hindi tinutulungan.
- **Ang telang pantakip sa mukha ay para protektahan ang ibang tao** kung sakaling nahawaan ka.
- **HUWAG** gumamit ng facemask na para sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan.
- Patuloy na **panatilihin ang nasa 6 na talampakang distansya sa pagitan mo at ng iba pa.** Ang telang pantakip sa mukha ay hindi pamalit sa social distancing.

Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing



- **Laging takpan ang iyong bibig at ilong** ng isang tisyu kapag ikaw ay umubo o bumahing o gamitin ang loob na bahagi ng iyong siko.
- **Itapon ang mga nagamit na tisyu** sa basurahan.
- Agarang **maghugas ng iyong mga kamay** gamit ang sabon at tubig nang di bababa sa 20 na segundo. Kung walang magagamit na sabon at tubig, linisin ang iyong mga kamay gamit ang hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol.

Linisin at disimpektahin



- **Linisin AT disimpektahin nang madalas ang mga hinawakang bagay** araw-araw. Kasama rito ang mga mesa, doorknob, switch ng ilaw, countertop, hawakan, telepono, keyboard, banyo, gripo, at lababo. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **Kung marumi ang mga ibabaw, linisin ang mga ito:** Gumamit ng detergent o sabon at tubig bago ang pagdidisimpekta.
- **Pagkatapos, gumamit ng disimpektanteng pambahay.** Makikita mo ang listahan ng [mga disimpektanteng pambahay na nakarehistro sa EPA rito.](#)

Isinalin ng The Spanish Group LLC, isang serbisyo sa pagsasalin ng dokumento. Ang pagsasalin ng dokumentong ito ay ihinatid bilang kagandahang loob ng The Spanish Group na walang relasyon sa CDC.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)