

Protektahan ang Iyong Sarili at

Ang Iyong Pamilya Laban sa COVID-19

Ano ang COVID-19 at paano ito kumakalat?

Ang covid-19 ay isang sakit na dulot ng isang coronavirus. Ang virus ay kumakalat kapag ang isang taong nahawahan ng virus ay nagsalita, bumahing o umubo habang nasa malapit na pakikipag-ugnayan sa ibang tao (sa loob ng 6 talampakan). Kapag nahawahan ka ng virus, maaari mong maikalat ang sakit kahit na maganda ang pakiramdam mo. Ang covid-19 ay may potensyal na magdulot ng malalang sakit at pulmonya.

Mapoprotektahan mo ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa pagsunod sa patnubay sa ibaba.



Maghugas ng mga kamay

Madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang di bababa sa 20 na segundo upang mapatay ang covid-19 virus. Maaari ka ring gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% na alkohol.



Magsuot ng mga pantakip sa mukha

Takpan ang iyong bunganga at ilong gamit ang iyong pantakip sa mukha subalit siguruhing makakahinga nang walang balakid. Maglagay ng maraming patong ng tela at panatilihin sa mukha gamit ang mga tali o ear loop. Kapag tinatanggal ang telang pantakip sa mukha, iwasang mahawakan ang iyong mga mata, ilong, at bunganga.

Maghugas agad ng mga kamay pagkatapos tanggalin. Hugasan ang mga pantakip sa mukha sa bawat araw na isinuot ito, kung posible.



Subaybayan ang iyong distansya

Subukang manatili ng 6 talampakang layo mula sa ibang tao. Kapag ang isang miyembro ng pamilya ay nahawahan ng covid-19, dapat silang manatili sa bahay at lumayo sa iba, kahit na wala silang mga sintomas. Kapag malubha ang kanilang sakit, dapat silang pumunta sa ospital. Regular na linisin at disimpektahin ang mga ibabaw at bagay na hinahawakan ng may sakit na miyembro ng iyong pamilya at buksan ang mga bintana upang gumawa ng bentilasyon sa iyong tahanan.



Linisin ang mga ibabaw at bagay

Linisin at disimpektahin ang lahat ng mga ibabaw na madalas na hawakan, tulad ng mga counter, tabletop, door knob, keyboard at mesa sa gilid ng kama. Gumamit ng sabon at tubig at mga spray at pamunas na panlinis sa bahay ayon sa mga tagubilin sa label.

Isinalin ng The Spanish Group LLC: isang serbisyo sa pagsasalin ng dokumento.

Ang pagsasalin ng dokumento na ito ay ibinigay bilang isang kagandahang-loob ng The Spanish Group na walang kaugnayan sa CDC.

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-TL>

[CDPH Logo]

Enero • © 2021, California Department of Public Health

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.