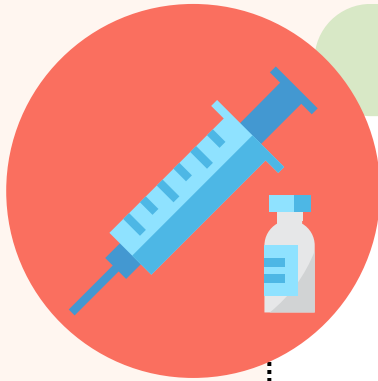


Mga Istratehiya sa Pag-iwas sa COVID-19



Mga Pangunahing Istratehiya sa Pag-iwas:

Panatiliing napapanahon ang mga bakuna laban sa COVID-19.

Ang pananatiling napapanahon sa mga bakuna laban sa COVID-19 ay makabuluhang nagpapababa ng panganib ng malubhang pagkakasakit, pag-ospital, o pagkamatay dahil sa COVID-19.

Magsanay ng magandang kalinisan (regular na paghuhugas ng kamay, takpan ang bibig at ilong kapag bumabahing/umuubo, regular na paglilinis ng mga ibabaw).

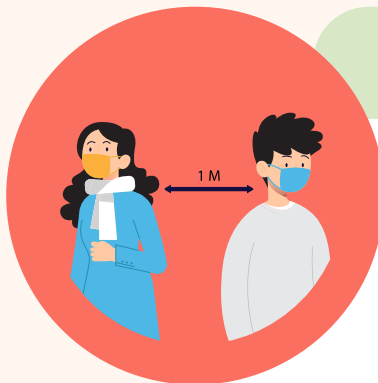
Gumawa ng hakbang para sa mas malinis na hangin (magdala ng sariwang hangin mula sa labas, linisin ang hangin sa loob, o magtipon-tipon sa labas).

Kapag Ikaw ay May Sakit:

Gumamit ng mga pag-iingat upang maiwasan ang pagkalat, kabilang ang manatili sa bahay at malayo sa iba (kabilang ang mga taong kasama mo sa bahay at hindi may sakit) kung mayroon kang mga sintomas sa paghinga. Maghanap agad ng pangangalagang pangkalusugan para sa pagsusuri at/o paggamot kung mayroon kang mga salik na panganib para sa malubhang sakit.



Karagdagang Mga Istratehiya sa Pag-iwas:



Magsuot ng maskara at maglagay ng distansya sa pagitan mo at ng iba ay makakatulong na mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19.

Magpasuri para sa COVID-19 ay makakatulong sa iyo na magpasya kung ano ang gagawin pagkatapos, tulad ng pagkuha ng paggamot upang mabawasan ang iyong panganib ng malubhang sakit at gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang iyong mga pagkakataon na maikalat ang COVID-19 sa iba.

Mga Mahalagang Oras para sa Pag-iwas:

Kapag ang mga virus sa paghinga, tulad ng COVID-19, trangkaso, at RSV, ay nagdudulot ng maraming sakit sa iyong komunidad. Kapag ikaw o ang mga tao sa paligid mo ay may mga salik na panganib para sa malubhang sakit. Kapag ikaw o ang mga tao sa paligid mo ay kamakailan lang nalantad sa isang virus sa paghinga, may sakit, o nagpapagaling.

