

Gaano kalayo ang distansya sa tao?

Panatilihin ang distansya mo para makatulong sa pagbagal ng COVID-19

Isa kang close contact o uuwi ng tahanan mula sa pandaigdigang pagbiyahe na nangangailangan ng

QUARANTINE

- Huwag pumasok sa paaralan o sa trabaho.
- Huwag gamitin ang pampublikong transportasyon.
- Lwasan ang mga pagbisita.
- Maaari kang maglakad, subalit panatilihin ang 2 metrong distansya mula sa iba.
- Kailangan mong humingi ng tulong sa iba para ipamili ka. Kung hindi posible, maaari mong isagawa ang mahahalagang lakad, subalit laging dumistansya at magsuot ng face mask.
- Panatilihin ang maayos na distansya sa ibang adulto at mga tinedyer sa tahanan.
- Ang mga kasama mo sa bagay ay karaniwang hindi naka-quarantine.
- Pagpasuri agad at pagkatapos ng 7 araw.
- Kung mayroon kang mga sintomas ng impeksyon sa daanan ng respiratoryo, ibukod ang sarili mo at magpasuri.
- Ang positibong resulta ng pagsusuri ay nangangahulugan na sasailalim ka sa pagbukod sa loob ng bahay.

PAYO PARA SA LAHAT

- Sundin ang magandang kaugalian sa pag-ubo at mabuting kalinisan sa kamay.
- Ikaw at ang pinakamalapit mong circle na kinabibilangan ay maaaring magsama-sama bilang normal.
- Lumayo nang kahit 1 metro man lamang mula sa iba subalit sa pinakamalapit mong circle na kinabibilangan.
- Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 dapat kang manatili sa bahay at magpasuri.

Ikaw ay kumpirmado o posibleng may COVID-19 at

NAKABUKOD SA BAHAY

- Manatili sa loob ng bahay.
- Lumayo sa mga kasama sa bahay.
- kung posible, gamitin ang sarili mong kwarto at banyo.
- Madalas linisin ang mga ibabaw ng bagay.
- Humingi ng tulong sa isang tao para tulungan kang bumili ng pagkain.
- Talakayin sa doktor mo kung paano dapat bantayan ang kalusugan mo.
- Naka-quarantine ang mga miyembro mo ng tahanan.