

# Ano ang ligtas na distansiya mula sa mga ibang tao?

Sa pagpapanatili ng ligtas na distansiya mula sa mga ibang tao, tumutulong tayong mapabagal ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19)

Ikaw ay malapitang kontak o bumabalik sa bahay makalipas ang pagbiyahe at kailangang

## MAG-QUARANTINE

- Maaaring makipag-ugnay ang mga bata sa ibang tao sa sambahayan tulad ng karaniwan, pero magpanatili ng mabuting distansiya sa pagitan ng mga adult.
- Huwag pumasok sa paaralan o sa trabaho.
- Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon.
- Iwasang bisitahin ang ibang tao at huwag magpapunta ng mga bisita sa bahay.
- Maaari kang maglakad, pero kailangan kang manatili ng mahigit sa 1 metro ang layo mula sa mga ibang tao.
- Makakapunta ka sa tindahan ng grocery o parmasya kung talagang kailangan.
- Ang mga taong kasama mo sa bahay ay wala sa quarantine.
- Kung makaranas ka ng sintomas ng respiratory infection, dapat kang pumunta sa isolation at magpasuri.
- Ang positibong resulta sa pagsusuri ay nangangahulugan na kailangan kang mag-isolate sa bahay.

## Payo para sa lahat

- Sumunod sa mabuting kalinisan ng kamay at etiquette sa pag-ubo.
- Ikaw at ang pinakamalapit mong pamilya at mga kaibigan ay makakapag-socialize sa normal na paraan.
- Magpanatili ng ligtas na distansiya mula sa lahat ng tao maliban sa pinakamalapit mong pamilya at kaibigan, 1 metro man lang.
- Kung may sintomas ka ng respiratory tract infection, dapat kang manatili sa bahay.
- Kung may sintomas ka ng COVID-19, dapat kang magpasuri.

## Nasuri ka bilang positibo para sa COVID-19 at nasa HOME ISOLATION

- Manatili sa bahay.
- Magpanatili ng ligtas na layo mula sa lahat ng ibang tao sa tahanan niyo.
- Gumamit ng hiwalay na kuwarto at banyo kung posible ito.
- Madalas linisin ang mga surface.
- Magpatulong sa ibang tao para gawin ang pamimili mo.
- Sumang-ayon sa doktor mo kung paano mo dapat susubaybayan ang kalusugan mo.
- Ang mga taong kasama mo sa bahay ay dapat mag-quarantine.