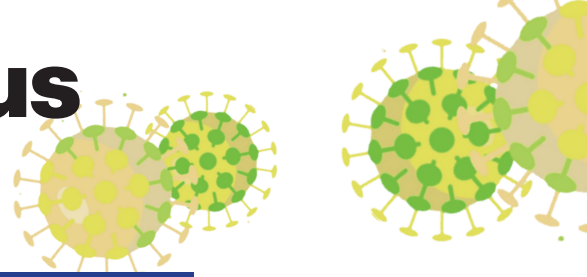


# Tungkol sa Coronavirus (COVID-19)

Marso 19 2020



## Manatili sa bahay habang may outbreak ng COVID-19

Noong Marso 16, nagisyu ng isang Public Health Order ang Lungsod para ipag-utos na manatili ang lahat sa kanilang mga tirahan maliban lamang sa mga mahalagang pangangailangan para mabawasan ang paglaganap ng Coronavirus. Ang utos na ito ay epektibo hanggang Abril 7. Maaari nating bawasan ang paglaganap ng coronavirus at makapagliligtas ng buhay kung susundan natin ang pagso-social distancing at pananatili sa bahay. Kailangan namin ang tulong at kooperasyon ng lahat para mabawasan ang paglaganap ng virus (sakit) sa ngayon.

### Anong ibig sabihin nito?

- Lahat ay dapat manatili sa bahay maliban lamang sa pagbili ng pagkain, pangangalaga sa kamaganak o kaibigan, pagkuha ng kinakailangang pangangalaga sa kalusugan, o pagpasok sa mahalagang trabaho.
- Huwag makipagkita o tipon sa iba. Kasama dito ang mga salu-salo sa hapunan (dinner party), wala munang pakikipag-kita sa mga kaibigan, at mga bisita. Lahat ng mga bar, nightclub, at gym ay sarado.
- OK lang na lumabas para maglakad kung kayo ay mag-isa at walang kasamang grupo.
- Kung kayo ay may edad o may seryosong chronic (pangmatagalan) na medikal na kondisyon katulad ng diyabetes o sakit sa puso o baga, mas lalo kayong vulnerable at nararapat manatili sa bahay.
- Lahat ng mga mahalagang tungkulin ng gobyerno ay magpapatuloy.

### Ano ang Dapat Kong Gawin?

- Kamustahin ang inyong pamilya at mga kaibigan gamit ang telepono at email, mas lalo na sa mga taong may edad o may kondisyon sa kalusugan.
- Puwede pa rin kayong mamili ng pagkain, gamot, at personal na pangangailangan mula sa mga grocery store, botika (pharmacy), gasolinahan, at mga hardware store, na mananatiling bukas.
- Maaari ninyong alagaan o tulungan sa pagkuha ng mga supply ang inyong mga mahal sa buhay. Pero huwag ninyong pangalagaan ang iba o tumulong sa pagkuha ng mga supply kung kayo mismo ay may sakit.
- Kung may sakit kayo, mangyaring mag self-isolate (ihiwalay ang sarili) muna o gumawa ng ibang paraan para hindi mahawaan ang iba.

## Mga Patnubay sa Social Distancing na Kailangan Sundi



Hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa ng 20 segundo



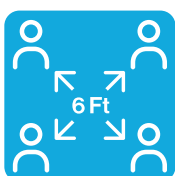
Takpan ang inyong pagubo o pagbahing



Manatili sa bahay kung kayo ay may sakit



Iwasan ang paghawak sa mukha



- Iwasan ang mga grupo (lumayo ng hindi baba sa anim na talampakan ang agwat mula sa isa't isa)
- Bawasan ang oras kasama ang iba sa labas ng inyong bahay, kahit na anim na talampakan ang agwat.

## Manatiling impormado

I-text ang COVID19SF sa 888-777 para makatanggap ng mga text alert para sa mga opisyal na balita.

## Para sa karagdagang impormasyon:

Tawagan ang **311** obisitahin ang **SF.gov**



San Francisco  
Department of Public Health