

Pigilan ang pagkalat ng COVID-19

Mahalaga ang iyong mga desisyon.

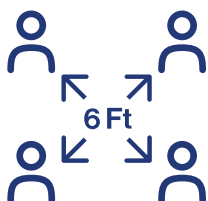
Gawin ang nararapat at protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya, mga kaibigan, at komunidad.



Magsuot ng mask na tinatakpan ang iyong bibig at ilong tuwing ikaw ay lumabas ng bahay.



Iwasang makipagsama-sama sa mga taong hindi nakatira sa iyong sambahayan.



Manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa mga tao sa labas ng iyong sambahayan.



Kung kailangan mong makipagtipon, iwasan ang panloob. Ang panlabas na pakikipag-ugnayan ay mas ligtas. Gayunman, dapat ka pa ring manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo at magsuot ng mask na tinatakpan ang iyong bibig at ilong.



Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo.



Kung wala kang sabon o tubig, maaari kang gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol.



Kapag pinayagan na ito ng kautusan sa kalusugan, panatilihin ang iyong sirkulo ng lipunan na maliit at matatag.

Paano kung nabakunahan na ako?

Sundin ang mga pag-iingat na ito kahit na ikaw o ang mga nasa paligid mo ay nakatanggap na ng COVID-19 na bakuna. Kahit na ang bakuna ay mahigit kumulang na 95% epektibo sa pagpigil sa sakit na mula sa COVID-19 kapag ang isang tao ay nahawaan, hindi pa rin natin alam kung ang mga taong nabakunahan na ay maaari pa ring makuha at ikalat ang COVID-19 sa iba.