

Tumulong na mabawasan ang pagkalat ng COVID-19

Dahil patuloy na kakalat ang COVID-19 nang nasa iba't ibang antas sa mga komunindad, mahalagang kayo ay:



nananatiling up to date tungkol sa inyong pagpapabakuna sa COVID-19



nakakatuon sa mga alerto at signal para sa kalusugan ng publiko sa inyong lugar



nag-iisip tungkol sa mga panganib at gumagawa ng mga desisyon nang may kaalaman tungkol sa paggamit ng mga indibidwal na hakbang para sa kalusugan ng publiko



tumitingin sa mga mga payo, advisory at abisong pangkalusugan tungkol sa pagbibiyaha bago magbiyahe

Ang pagpapatong-patong ng mga indibidwal na hakbang para sa kalusugan ng publiko ay nakakatulong na maprotektahan kayo at ang iba laban sa COVID-19.



Manatili sa bahay kapag may sakit kayo o nakakaranas kayo ng anumang sintomas na parang pang-COVID, kahit na banayad lang ito.

Maaaring gumamit ng mga rapid test para matukoy nang mabilis kung mayroon kayong COVID-19, para makapag-isolate kayo kung positibo ang resulta.



Magsuot ng kasyang respirator o mask sa loob ng mga pampublikong gusali, kahit na hindi kinakailangan.



Pagandahin ang bentilasyon sa loob ng inyong bahay o lugar kung saan may mga kasama kayong nakatira.

Regular na buksan ang mga bintana at pintuan kung posible, kahit ilang minuto lang.

Gumawa ng mga aksyon para tiyaking wastong naka-install, name-maintain at gumagana ang inyong heating, ventilation and air conditioning (HVAC) system.



Umubo at bumahing sa isang tissue o sa gitna ng inyong braso (hindi sa inyong kamay) kung hindi kayo nakasuot ng mask.

Magtapon ng mga gamit nang tissue sa isang basurahang may nakalagay na plastic at linisin kaagad ang inyong mga kamay.



Regular na linisin ang inyong mga kamay sa pamamagitan ng:

paghugas gamit ang sabon at tubig nang kahit 20 segundo o

paggamit ng alcohol-based hand sanitizer na may kahit 60% alcohol



Linisin at i-disinfect ang mga surface at bagay na madalas hawakan gamit ang mga aprubadong produkto.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang Canada.ca/coronavirus o i-contact ang 1-833-784-4397.

