



# TUMULONG UPANG BAWASAN ANG PAGKALAT NG COVID-19

## GAWIN ANG MGA SUMUSUNOD UPANG BAWASAN ANG PAGKALAT NG CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19):



sundin ang payo ng inyong local public health authority



madalas na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig nang kahit man lamang 20 segundo



gumamit ng alcohol-based hand sanitizer kung walang available na sabon at tubig



sikapang huwag hipuin o hawakan ang inyong mga mata, ilong, o bibig



iwasan ang close contact o ang lumapit sa mga taong may sakit



umubo at bumahing sa inyong manggas at hindi sa inyong mga kamay



manatili sa tahanan hangga't maaari, at kung kailangan ninyo lumabas ng tahanan, mag-physical distancing o lumayô sa iba (mga 2 metrong distansya)

## MGA SINTOMAS

Maaring bahagyang-bahagya lamang ang mga sintomas ng COVID-19, o maari silang mas malubha; maaring abutin nang hanggang 14 bago lumabas ang mga sintomas pagkatapos malantad sa virus.



### FIEBRE

(38 °C o mas mataas)



### UBO



### KAHIRAPANG HUMINGA

## SI TIENE ESTOS SÍNTOMAS



Mag-isolate sa tahanan upang maiwasan ang maikalat ang sakit sa iba.



Huwag bumisita sa mga matatanda, o sa mga taong may mga medikal na kondisyon. Sila'y may higher risk o mas may tsansang magdibelop ng malubhang sakit.



Tumawag muna bago kayo magpunta sa isang health care professional, o tawagan ang inyong local public health authority.



Kung lumala ang inyong mga sintomas, kontakin kaagad ang inyong health care provider o public health authority, at sundin kung ano ang kanilang iuutos.

## PARA SA IMPORMASYON TUNGKOL SA COVID-19:

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)