

Lalabas ka? Gawin ito nang ligtas.

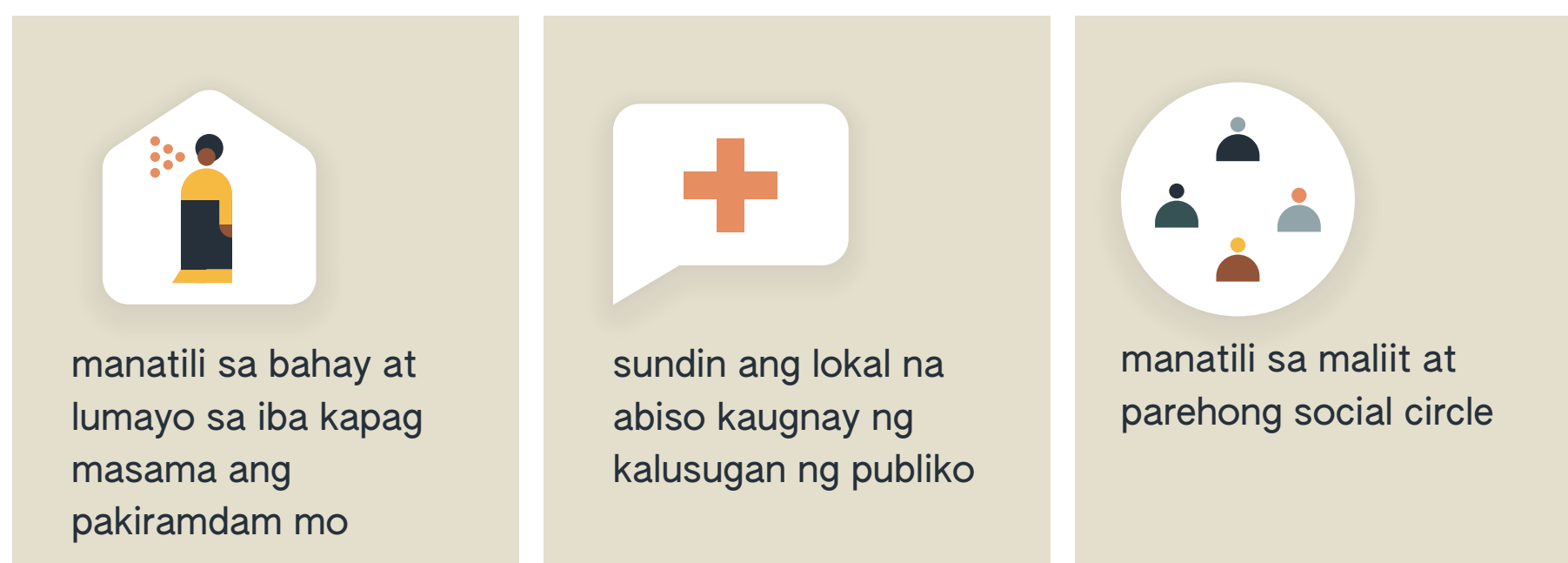
Mahalaga ang mga pagkilos mo.

Gumawa ng matatalinong desisyon upang mapanatiling ligtas ang iyong sarili at ang iba.

✗ Iwasan ang:



✓ Palaging:



Suriin ang iyong panganib

Posibleng mag-iba-iba ang mga antas ng panganib batay sa iyong kakayahang magsagawa ng physical distancing, sa paggamit mo at ng iba ng mga non-medical mask, at sa mga pagkontrol na ipinapatupad sa establisimiyento o lugar upang higit na mabawasan ang panganib. Nakasaad sa ibaba ang ilang halimbawa ng mababa, katamtaman, at mataas na panganib ngunit nakadepende ang mga ito sa kung nasusunod o hindi ang mga wastong pag-iingat na hakbang para sa pampublikong kalusugan. Ang antas ng panganib sa pagkakalantad ay naaapektuhan ng mga saradong lugar, pinatagal na oras ng pagkakalantad, dami ng tao, malakas na pagbuga (pagsigaw, pagkanta, pag-ubo).

Mababang panganib

- Pagkuha ng koreo at mga package
- Pamimili sa grocery at nang tingi nang nagsasagawa ng mga pag-iingat na hakbang sa pampublikong kalusugan
- Camping
- Pagmamaneho ng Kotse (nang mag-isa o nang may kasama sa bahay)
- Paglalakad sa labas
- BBQ sa bakuran kasama ang iyong mga 'bubble' contact
- Pag-take out sa restaurant
- Mga pangkomunidad/ outdoor na parke at dalampasigan
- Pagtakbo/pagha-hike/ pagbibisikleta nang mag-isa o nang may distansya sa iba
- Picnic na may social distancing
- Paglalaro ng "nakadistansyang" sports sa labas (tennis/golf)

Katamtamang panganib

- Hair salon/ barbero
- Mga medikal/ pangkalusugang appointment/dentista
- Hotel/BnB
- Mga taxi/ride share
- Pagtatrabaho sa opisina
- Paglalaro sa mga palaruan
- Sinehan
- Restaurant/patio sa labas
- Paaralan/camp/ daycare
- Mga pampublikong pool
- Mga mall/museo/ galeriya
- Mga kasal at libing
- Pagbisita sa mga nakakatanda o nasa panganib na kapamilya/kaibigan sa kanilang tahanan

Mataas na panganib

- Mga bar at nightclub
- Mga gym at studio para sa atleta
- Mga cruise ship at resort
- Pagyayakapan, paghahalikan, o pakikipagkamay
- Malalaking relihiyoso/kultural na pagtitipon
- Panonood ng mga sporting event sa mga arena at stadium
- Mga casino
- Matataong pampublikong transportasyon (bus, subway)
- Mataong indoor na restaurant/buffet
- Mga amusement park
- High contact na sports na may pinagbabahagiang kagamitan (football/basketball)
- Mga kumperensya
- Mga konsyerto ng musika, o mga lugar kung saan kumakanta o sumisigaw ang mga tao
- Sekswal na aktibidad kasama ang ibang tao
- Indoor na party

Unawain ang mga salik ng panganib



Mag-isa sa bahay o may mga kasama sa bahay

Nasa labas kasama ang mga kabahay o social bubble

Nasa labas nang nagsasagawa ng physical distancing

Nasa labas/nasa loob nang maikling panahon

Nasa loob kasama ng malalaking grupo nang matagal

Nasa loob/nasa labas ng mataong lugar nang mas matagal



Tumulong na limitahan ang pagkalat.

I-download ang COVID Alert app.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19:

canada.ca/le-coronavirus

1-833-784-4397