

Pagpunta sa labas nang ligtas sa gitna ng COVID-19

Ang inyong mga kilos ay mas mahalaga ngayon higit pa sa dati.

TAGALOG / TAGALOG

Gumawa ng mga tamang desisyon.



Manatili sa bahay at malayo sa iba kung masama ang pakiramdam mo o sinabihan kang mag-isolate o mag-quarantine.



Isaalang-alang ang iyong personal na antas ng panganib, lalo na kung nasa panganib ka ng higit pang malulubhang sakit o kahihinatnan.



Iwasan ang mga kulob na lugar (na may mahinang bentilasyon), at matataong lugar na may mga tao mula sa labas ng iyong sambahayan.



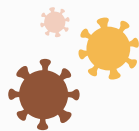
Isaalang-alang ang antas ng panganib ng mga nasa sambahayan ninyo.



Sumunod sa payo tungkol sa kalusugan ng publiko at mga hakbang na partikular sa inyong lugar.



Isaalang-alang ang epekto sa iyong hanapbuhay at personal na kalagayan kung kailangan mong mag-quarantine o mag-isolate.



Isaalang-alang ang paglaganap ng COVID-19 sa iyong komunidad, kasama ang mga nababalitang variant.



Isaalang-alang ang paglilimita sa paggamit ng alak o iba pang mga substance na maaaring makaapekto sa iyong pagpasya at makabawas sa iyong kakayahang sumunod sa payo tungkol sa kalusugan ng publiko.

Maging COVID-wise

Habang ipinagpapatuloy ang roll-out ng vaccines sa buong Canada, ipagpatuloy ninyong pumili ng mga aktibidad at settings na may mas kaunting risk upang maprotektahan ninyo ang inyong sarili at ang iba. Kapag kayo'y nagpabakuna, makakatulong itong maprotektahan kayo; pero sa ngayon, ang vaccines ay hindi kapalit ng lahat ng ibang public health measures, kabilang ang personal preventive practices o mga sariling gawi upang maiwasan ang sakit.

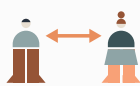
✓ Mas mababa ang panganib kapag



Mga miyembro lang ng iyong sambahayan ang nakakasalumuha mo nang malapitan.



Nananatili ka sa labas ng bahay kapag may kasama kang mga taong mula sa labas ng iyong sambahayan.



Ikaw at/o ang mga nasa paligid mo ay sumusunod sa mga personal na preventive na kasanayan: pinapanatiling kaunti, mabilis, at may malayong distansya ang mga pakikipag-ugnayan hangga't posible, pagsusuot ng mask, at pag-sanitize o paghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig.



Ang lugar ay may maraming hakbang para sa kalusugan ng publiko para mabawasan ang paglaganap ng COVID-19. Mas mahalaga ito ngayon dahil sa paglaganap ng mga nababalitang variant.



Maganda ang bentilasyon ng lugar at mayroon itong preskong hangin mula sa isang ventilation system o mga bukas na pintuan at/o bintana.

Tandaang: Puwedeng magbago ang ihip ng hangin, at ang isang sitwasyong hindi masyadong mapanganib ay puwedeng maging lubos na mapanganib. Pag-isipan ang mga panganib bago ka lumabas, at habang nasa labas ka rin.

! Mas mataas ang panganib kapag



May mga taong mula sa labas ng iyong sambahayan na nakakasalumuha mong nang malapitan.



Nananatili ka sa mga kulob na lugar (na may mahinang bentilasyon), at matataong lugar na may mga tao mula sa labas ng iyong sambahayan.



Ikaw at/o ang mga nasa paligid mo AY HINDI sumusunod sa mga personal na kasanayang pamproteksyon: HINDI pinapanatiling kaunti, mabilis, o may malayong distansya ang mga pakikipag-ugnayan hangga't posible, HINDI pagsusuot ng mask, at HINDI pag-sanitize o paghugas ng kamay.



Ang lugar ay wala o may limitadong mga hakbang para sa kalusugan ng publiko para makatulong na mabawasan ang paglaganap ng COVID-19, at mga nababalitang variant nito.



Hindi sapat ang bentilasyon ng lugar dahil sa kakulangan ng mga ventilation system o kawalan ng kakayahang magbukas ng mga pintuan at/o bintana.

Panatiliing ligtas ang iyong sarili at ang iba laban sa COVID-19 para ikaw ay:

✓ Ligtas na makalahok sa lipunan.

✓ Makakatugon sa mga pangangailagan ng iyong kalusugang pisikal, panlipunan at pangkaisipan.

✓ Makabawas sa paglaganap ng COVID-19 sa iyong komunidad.



Makakatulong kang malimitahan ang paglaganap.

I-download ang COVID Alert app.

Puwede mong i-download ang libreng COVID Alert app sa pamamagitan ng pagbisita sa App Store o Google Play sa iyong mobile device.

Para sa higit pang impormasyon sa COVID-19:

canada.ca/le-coronavirus

1-833-784-4397