

# 6

## Mga Paraan upang **MAGING LIGTAS SA COVID** **BE COVIDSAFE** ✓

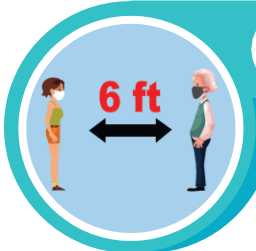
Ang bawat tao ay makakatulong sa pagkontrol sa COVID-19 na pandemiko. Gamitin ang patnubay na ito upang maging ligtas sa COVID.



### 1 Maghugas ng mga kamay

Ang [paghugas ng kamay](#) ay isa sa pinakamabuting paraan upang protektahan ang iyong sari at ang iyong pamilya sa pagkuha ng COVID-19. Maaaring magkalat ang virus sa ibang mga tao o mga ibabaw ng bagay kung:

- Hinahawakan nang hindi malinis na ibabaw ng bagy, pagkatapos hawakan ang iyong mata, ilong, at bibig nang hinid nahugasan ang mga kamay
- Maghanda o kumain ng pagkain at inumin nang hindi naghuhugas ng mga kamay
- Hipan ang iyong ilong, ubo, o bumahing sa iyong kamay at hawakan ang ibang tao o mga bagay



### 2 Subaybayan ang iyong distansiya

Sinasabi ng [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC) na ang COVID-19 ay kumakalat sa mga tao na nasa malapitang pakikisalamuha (sa loob ng 6 na talampakan) ng 15 na minuto o mas matagal. Mas malapit at mas matagal na pakikisalamuha sa iba, mas mataas ang panganib sa pagkalat ng COVID-19 – lalo na sa mga lugar na limitado ang daloy ng hangin. Upang sanayin ang ligtas na pagdistansiya, panatilihin ang 6 na talampakan (halos 2 braso ang) mula sa ibang tao na hindi nasa iyong sambahayan sa loob at labas na espasyo.



### 3 Magsuot ng mask

Ang takip sa mukha ay mandatoryo sa [San Diego County](#) at ng [Estado ng California](#). Ang mga mask ay karagdagang hakbang upang makatulong sa pag-iwas sa mga tao na makakakuha at makakalat ng COVID-19. Rinerekomenda ng CDC na ang pagsuot ng mask sa publiko, at mga kaganapan, pagtitipon, at saan man sa paligid ng mga tao. Para sa mas mabuting proteksyon, pumili ng mask na may mga [latag o materyales](#) upang maging ligtas ka. Kapag tayong lahat ay nagsuot ng mask, inaalagan natin ang isat-isa at lahat ay protektado.



### 4 Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit o nailantad

Kung ikaw ay may COVID-19, may [mga sintomas](#) na katulad ng COVID-19, o naging malapit ang pakipag-ugnay sa isang taong may COVID-19 at hindi ka [ganap na nabakunahan](#), mahalagang manatili sa bahay at malayo sa mga tao. **Kung mas kaunti ang mga taong nasa iyong paligid, mas mababa ang iyong pag-asang mahawaan ang iyong mga kaibigan, pamilya, at komunidad.** Kailan ka maaaring lumabas ng bahay at makasalumha ang iba ay nakasalalay sa iba't ibang mga kadahilanan. Sundin ang [mga rekomendasyon](#) ng CDC para sa iyong kalagayan.



### 5 Magpasuri

Ang pagsusuri sa COVID-19 ay nakakaligtas ng buhay nang mabilis at madaling matukoy ang mga tao na may virus upang mapagamot at [ibuklod](#), upang mabawasan ang tyansa ng pagkahawa sa iba.



### 6 Magpabakuna

Ang pagpapabakuna ng COVID-19 ay isang mahalagang kagamitan sa pagtulong sa atin na bumalik sa normal. Ipinapakita ng pag-aaral na ang COVID-19 na bakuna ay epektibo mula sa pagkuha ng virus at nakakatulong mula sa pagkuha ng malubhang sakit kung ikaw ay nakakakuha ng COVID-19. Kahit pagkatapos na makakuha ng bakuna, mahalaga na ituloy ang paggamit ng lahat ng nakatulong na kagamitan upang makatulong na mapigilan ang pandemiko.

Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19 na bakuna, bumisista sa:

[coronavirus-sd.com/vaccine](https://coronavirus-sd.com/vaccine)

