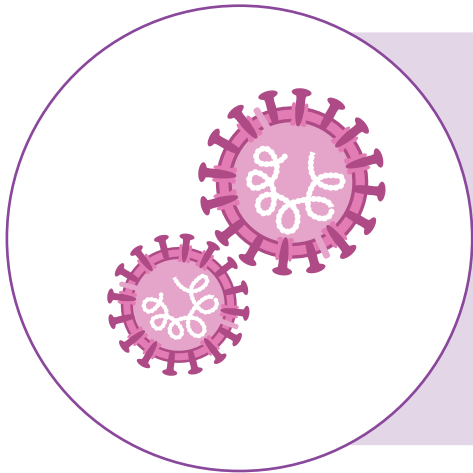


COVID-19



Ano ito?

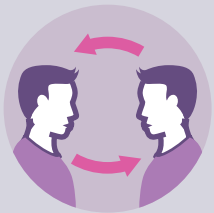
Ang COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) ay isang nakakahawang sakit na sanhi ng isang bagong coronavirus.

Ang Coronavirus ay isang pamilya ng mga virus na kilalang sanhi ng sakit sa paghinga ng tao, na nagsisimula sa banayad na sipon hanggang sa malubhang impeksyon tulad ng pulmonya.

Transmisyon



Pagkalahap ng maliliit na patak na nagmula sa pag-ubo o pag-bahing ng taong may impeksyon



Malapit na pakikipag-ugnayan sa taong may impeksyon

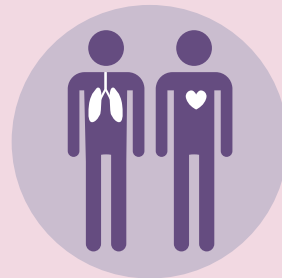


Paghawak sa kontaminadong bagay at pagkatapos ay hahawakan ang ating bibig, ilong o mata

Pangkat na may mataas na peligro



Matatanda



Mga taong may umiiral na kondisyong medikal (sakit sa puso/baga, cancer o diabetes, at iba pa)

SINTOMAS NG COVID-19



Lagnat



Ubo

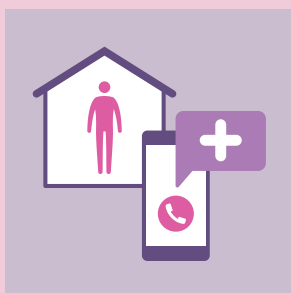


Kahirapan sa paghinga

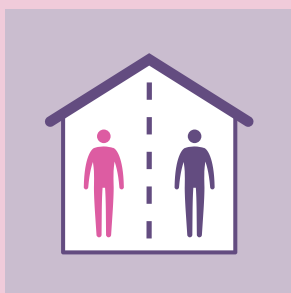


Pamamaga ng lalamunan

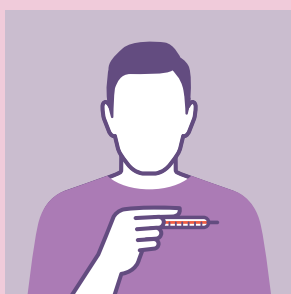
Ano ang maaaring gawin kung nakakaranaska ng mga sintomas, o naging malapit ka sa isang taong may COVID-19?



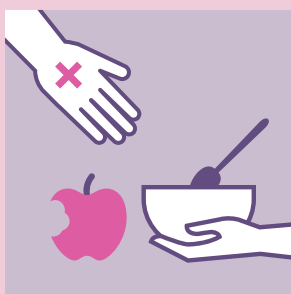
Kung nakakaramdam ka ng sakit, magpatingin sa doktor. Kung hindi, manatili sa bahay



Ihiwalay ang sarili at huwag makipag-ugnayan sa iba



Subaybayan ang iyong kalusugan at regular na kunin ang iyong temperatura



Huwag ibahagi ang iyong pagkain o kagamitan



Panatiliing maghugas ng kamay at itapon ang ginamit na tisyu nang direkta sa basurahan



Madalas na mag disimpektibo ng mga kagamitan sa bahay at mga personal na bagay

Tagal ng Inkubasyon



Simula ng sintomas **1-14 na araw** mula sa pagkakatamad

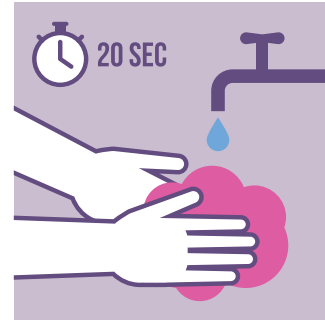


Babala!
Maaaring nakakahawa ka kahit wala kang mga sintomas!

PAGPIGIL SA COVID-19



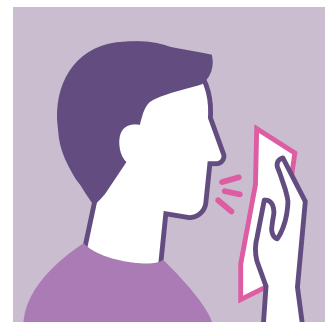
Iwasan ang malapit na pakikipag-ugnayan



Linisin nang madalas ang mga kamay



Iwasan ang paghawak sa mata, ilong at bibig



Takpan ang pag-ubo at pagbahing



Takpan ang pag-ubo at pagbahing



Iwasan ang mataong lugar

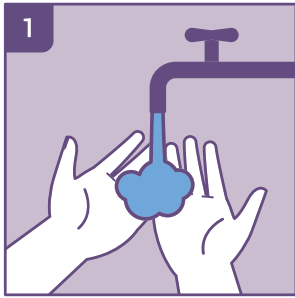


Manatili sa bahay hangga't maari

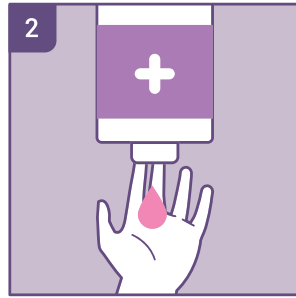


Maglinis at mag-disimpekta

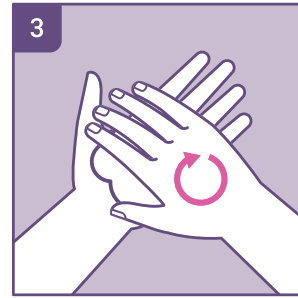
MABISANG PAGHUGAS NG KAMAY



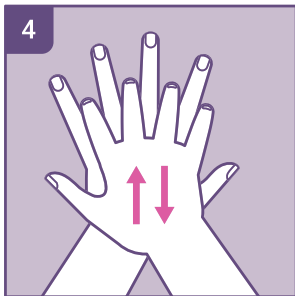
1 Basain ang kamay ng tubig



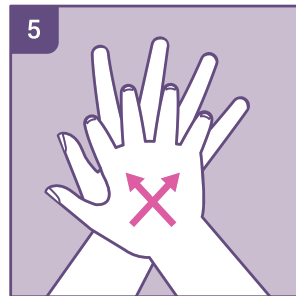
2 Lagyan ng sabon



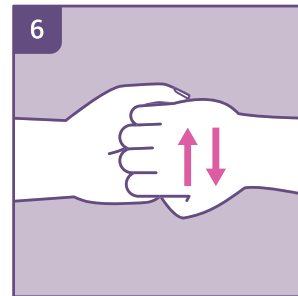
3 Kuskusin ang palad ng mabuti



4 Sabunin ang likod ng palad



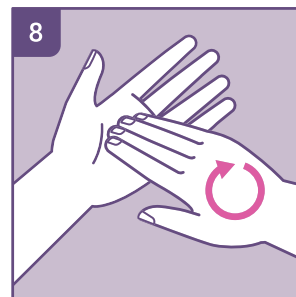
5 Kuskusin ang pagitan ng mga daliri



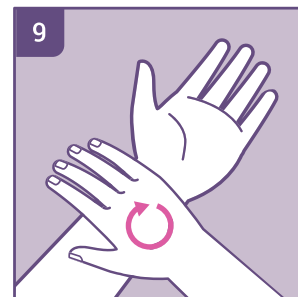
6 Kuskusin ang likod ng daliri sa magkasalungat na palad



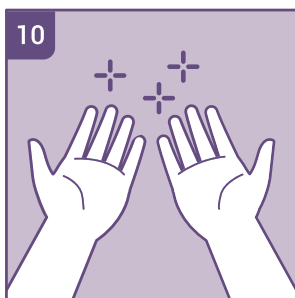
7 Pa-ikot na linisin ang hinlalaki



8 Hugasan ang mga daliri at kuko



9 Pa-ikot na kuskusin ang pulso



10 Banlawan at patuyuin ang mga kamay. **Malinis na ang iyong mga kamay!**

