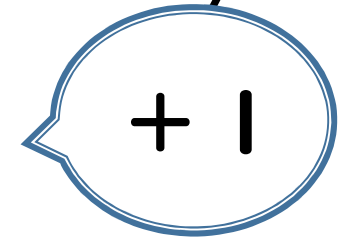


4 na Puntong pag-iingat na kinakailangan gawin sa loob ng bahay upang maprotektahan ang mga pamilya



Huwag dalhin sa loob ng tahanan



Punto 1

Iwasan ang pagkalat nito sa loob ng bahay



Punto 2

Gumawa ng hakbang laban sa pagkalat sa sasakyan



Punto 3

Masinsinang sundin ang mga pangunahing hakbang laban sa inpeksyon



Punto 4

Panatilling malusog ang pangangatawan laban sa COVID-19



+ 1

Punt 1

Huwag itong dalhin sa loob ng tahanan

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Ang pagkalat ng impeksiyon mula sa mga malaking pagsasalo ng mga kamag-anak Naglahok ng Christmas party kasama ng mga kaibigan.
- Nalaman na kumalat ang sakit pagkatapos sumama sa party na ito.



Mga paraan upang maiwasan ito

- ✓ **Masinsinang gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang pagkalat ng sakit at makipagsalo lamang sa mga iyong madalas kasama.**



Punt 2

Iwasan ang pagkalat sa mga kasambahay

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Nagkaroon ng mga sintomas tulad ng ubo at sipon, ngunit nakisama parin sa parehong kuwarto kasama ng pamilya at dahil dito ay kumalat ang sakit sa mga kasambahay.
- Pakikipagusap sa mga taong hindi madalas nakakasalamuha habang walang suot na mask. (tulad sa mga kainan) at dahil dito ang impeksiyon ay kumalat sa loob ng bahay

Mga paraan upang maiwasan ito

- ✓ Iba-ibahin ang oras ng pagkain
- ✓ Hatiin ang kuwarto
- ✓ Magsuot ng mask kung ikaw ay **may** makikisalamuha sa parehong kuwarto



Punt 3

Pag-iwas sa impeksiyon sa loob ng sasakyan

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

- Paggamit ang sasakyan kasama ng mga kaibigan at pagkalat ng sakit sa bahay dahil dito.



Mga paraan upang maiwasan ito

- ✓ **Madalas na pagpapahangin ng loob ng kotse.**

(i-set ang air conditioner na gamitin ang hangin mula sa labas at buksan ang bintana)

- ✓ **Magsuot ng mask**



Punt 4

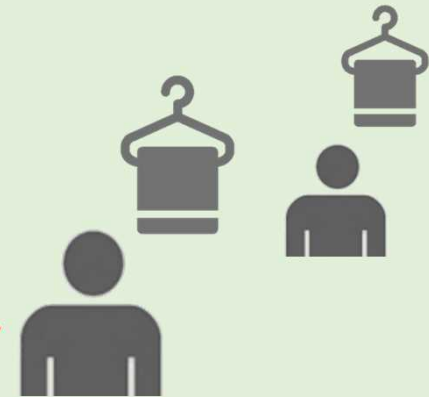
Masinsinang sundan ang mga pangunahing hakbang upang iwasan ang impeksyon

Ang mga kaso ng impeksiyon hanggang ngayon:

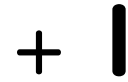
- Masinsinang sundan ang mga pangunahing hakbang upang iwasan ang impeksyon sa tahanan



- ✓ **Pag-uwi ay gawing maghugas muna ng kamay bago kumain.**
- ✓ Sundin ang etiketa ng kapag inuubo
- ✓ Huwag makigamit **ng tuwalya**
- ✓ Madalas na **pahanginan** ang mga kuwarto
- ✓ **Masinsinang disimpektahan ng mga kuwarto na ginagamit ng mga kasambahay**



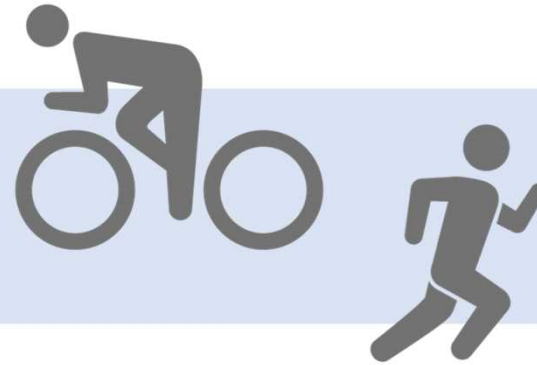
Panatilihin ang malusog ang pangangatawan laban sa COVID-19



- ✓ Kumuha ng sapat na nutrisyon at magpahinga ng maiigi



- ✓ Pagkuha ng sapat na ehersisyo



- ✓ Iwasan ang pag-ipon ng stress

