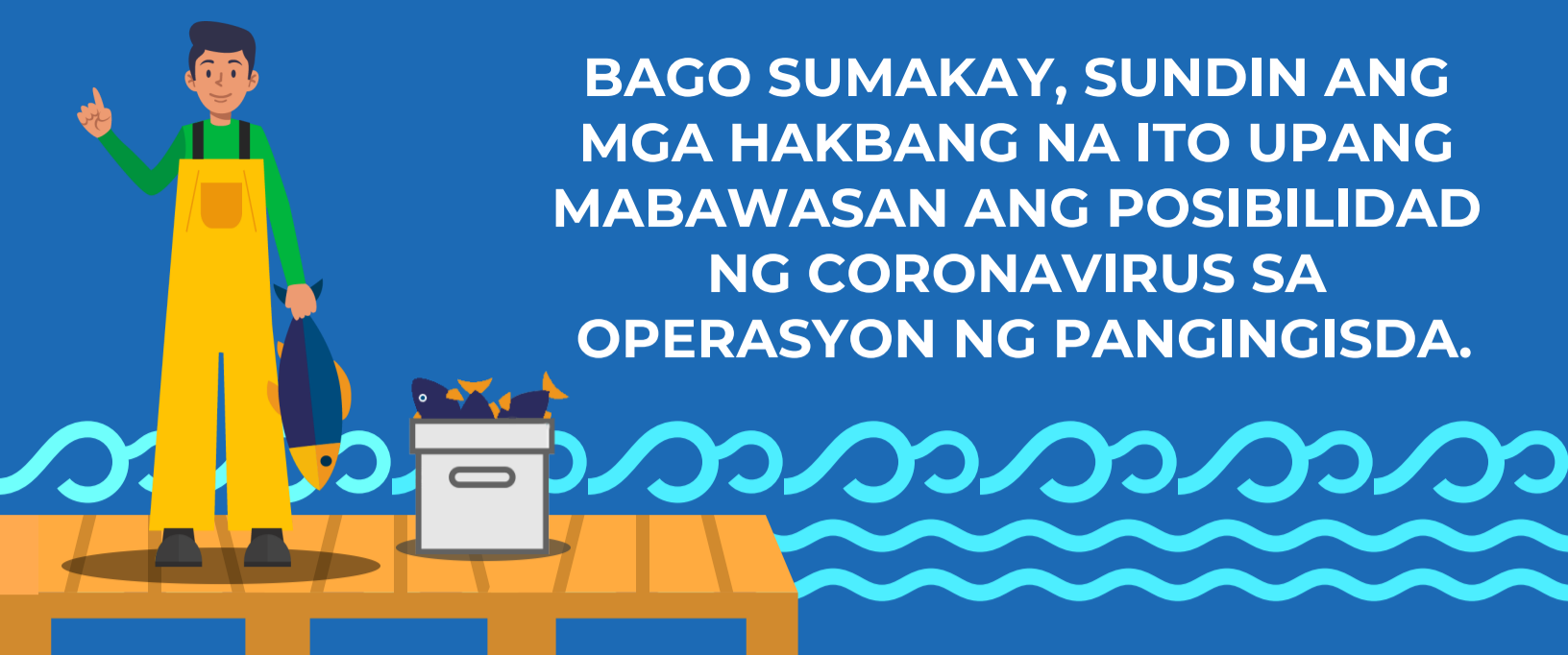


BAGO SUMAKAY, SUNDIN ANG MGA HAKBANG NA ITO UPANG MABAWASAN ANG POSIBILIDAD NG CORONAVIRUS SA OPERASYON NG PANGINGISDA.



DAPAT KA LAMANG SUMAKAY KUNG IKAW AY HINDI BAHAGI NG PANGKAT NA MATAAS ANG PANGANIB NA DAPUAN NG SAKIT.

Kung mayroon kang anumang mga sumusunod na kundisyon, ikaw ay dapat manatili lamang sa bahay.

1

Edad 60 pataas.

Altapresyon.

Dyabetes.

Labis na katabaan.

Sakit sa puso.

Sakit sa baga.

Kanser.

Tuberkulosis.



SUMUNOD SA SOCIAL DISTANCING NG HINDI BABABA NG PITONG (7) ARAW BAGO SUMAKAY.

Kumain ng wasto at uminom ng maraming tubig upang mapanatili ang kalusugan. Sa ganitong pamamaraan, mababawasan ang malubhang sakit kung sakali ikaw ay mahawaan.

2



Nirekomenda ng WHO ang pagsunod sa social distancing sa loob ng labing-apat (14) na araw.

BAGO SUMAKAY, KUMUHA NG TEMPERATURA.

Dapat ka lamang umalis ng bahay kung ikaw ay may temperaturang mababa sa 37,5°C.

3



37°C

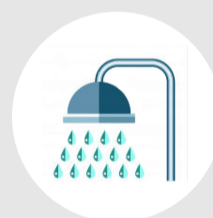


37,5°C

HUWAG KALIMUTANG MALIGO, MAG-AHIT, AT GUPITIN ANG MAHABANG KUKO BAGO SUMAKAY.

Bukod dito, tandaan ang madalas na paghugas ng kamay, iwasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong, at bibig, umubo o magbahin sa siko sa halip na sa kamay.

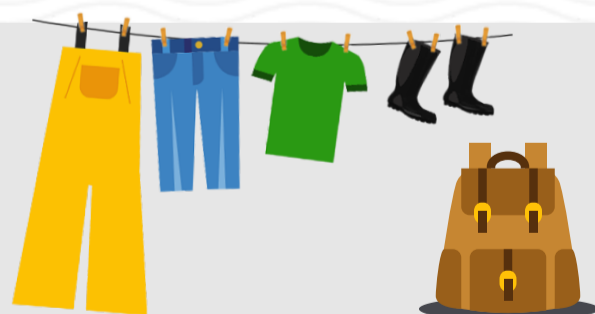
4



SIMULAN ANG PANGINGISDA NA MAY MALINIS NA DAMIT.

Maaring magkaroon ng virus sa iyong damit ng hindi mo alam. Kaya magdala ng sariwang damit para maiwasang mahawaan ang iba.

5



ANG PAGGAMIT NG FACE MASK, O TAKIP SA BIBIG AT ILONG, SA PAMPUBLIKONG LUGAR AT MGA LANDING SITES AY KINAKAILANGAN.

Subukang bilhin ang mga ito sa tindahan ng gamot at subukang huwag palitan ang mga ito ng mga gamit na walang kakayanang magproteksyon laban sa sakit (kagaya ng polo shirt o scarf).

6

