

Mga Pangunahing Oras ng Pagpraktis ng Pagpapanatili ng Distansya mula sa Kapwa Tao (66 na segundo)

Ang pagpapanatili ng iyong distansya mula sa iba ay nakakatulong na mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

Manatili nang hindi bababa sa 2 metro o 6 na talampakan ang layo sa iba.

- Sa loob ng iyong bahay, kapag may COVID-19 ang isang tao, o iniisip mong mayroon sila nito, **at**
- Sa labas ng iyong bahay, sa mga lugar sa loob at labas, kapag malapit ka sa mga taong hindi nakatira sa iyong sambahayan.

Kapag nagsasaya kasama ang iba, tandaang:

- Manatili nang hindi bababa sa 2 metro o 6 na talampakan ang layo sa iba,
- Magsuot ng mask,
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas o gumamit ng hand sanitizer, **at**
- Lumayo sa matataong lugar, kung posible.

Upang matuto nang higit pa, bisitahin ang [c-d-c dot g-o-v slash coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).