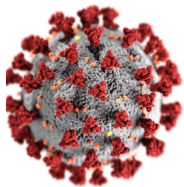


Ano ang dapat mong malaman tungkol sa COVID-19 upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba pa



Ang coronavirus (COVID-19) ay sakit na dulot ng isang virus na maaaring kumalat mula sa isang tao patungo sa ibang tao.

- Ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay isang bagong coronavirus na kumalat na sa buong mundo.
- Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring mula sa banayad (o walang mga sintomas) hanggang sa malubhang sakit.



Maaari kang mahawahan sa pamamagitan ng malapit na pakikipag-ugnayan (mga 6 na talampakan o dalawang braso ang layo) sa isang taong may COVID-19. Ang pangunahing pagkalat ng COVID-19 ay mula sa isang tao papunta sa iba.

- Maaari kang mahawahan mula sa mga maliit na patak mula sa paghinga kapag ang isang nahawahang tao ay umuubo, bumabahin, o nagsasalita.
- Maaari mo ring makuha ito sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na mayroong virus, at pagkatapos ay paghawak sa iyong bibig, ilong, o mata.



Sa kasalukuyan ay walang bakuna upang pangprotekta laban sa COVID-19. Ang pinakamahasag na paraan upang maprotektahan ang iyong sarili ay ang umiwas na malantad sa virus na nagdudulot ng COVID-19.

- Manatili sa bahay hangga't maaari at iwasan ang malapitang pakikipag-ugnayan sa iba.
- Habang nasa mga pampublikong lugar, magsuot ng telang pantakip ng mukha na tumatakip sa iyong ilong at bibig.
- Linisin at disimpektahin ang madalas na hinahawakang mga ibabaw.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, o gumamit ng may alkohol na sanitizer ng kamay na may ng hindi bababa sa 60% na alkohol.



Bumili ng mga groseri at gamot, pumunta sa doktor, at kumpletuhin ang pagbabangko sa online hangga't maaari.

- Kung kailangan mong pumunta nang personal, manatili nang hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba at disimpektahin ang mga bagay na kailangan mong hawakan.
- Magpahatid at mag-takeout, at limitahan ang personal na pakikipag-ugnayan hangga't maaari.



Manatili sa bahay kung ikaw ay maysakit, maliban para humingi ng pangangalagang medikal.

- Iwasan ang pampublikong transportasyon, pakikisabay sa sasakyan, o mga taksi.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang mga tao at mga alagang hayop sa iyong tahanan.
- Walang tiyak na paggamot para sa COVID-19, ngunit maaari kang humingi ng pangangalagang medikal upang matulungang mapawi ang iyong mga sintomas.
- Kung kailangan mo ng medikal na atensyon, tumawag muna.



Lahat ay nasa panganib na magkasakit ng COVID-19.

- Ang mga mas matatandang nasa hustong gulang at mga tao sa anumang edad na may malubhang dati nang kondisyong medikal ay maaaring nasa mas mataas na panganib para sa mas malubhang sakit.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)