

# COVID-19



## ANO ANG DAPAT MONG MALAMAN

### Ano ang mga sintomas ng COVID-19?



LAGNAT



UBO



NAHIHIRAPANG HUMINGA



MALALANG KARAMDAMAN

### Paano kumakalat ang COVID-19?



Pag-ubo at pagbahin



Malapitang pakikihalubilo, tulad ng paghawak o pakikipag-shake hands



Paghawak sa kontaminadong bagay o ibabaw ng bagay at saka hahawakan ang iyong mukha

### Papaano ko mapoprotektahan ang aking sarili at ang aming komunidad?

- BATIIN ANG MGA IBANG TAO NG SHAKA imbes na makipag- handshake, yakap, o halik
- LAGING HUGASAN ANG IYONG MGA KAMAY pagkatapos mahawakan ang mga bagay sa publikong lugar
- HUGASAN ANG MGA KAMAY NG SABON AT TUBIG NG 20+ NA SEGUNDO o gumamit ng hand sanitizer na may mahigit 60% na alcohol
- IWASANG HINAHAWAKAN ANG IYONG MUKHA lalo na kapag hindi pa nahugasan ang iyong mga kamay
- MAGPABAKUNA NG PARA SA TRANGKASO

- KUNG MAYSAKIT KA, MAG-STAY LANG SA BAHAY at iwasang makihalubilo sa mga ibang tao
- TAWAGAN ANG IYONG DOKTOR kung may mga sintomas ka o sa palagay mo ay napahalubiloka sa taong may virus
- TAKPAN ANG IYONG BUNGANGA AT ILONG ng tissue o ng manggas ng iyong damit kung uubo o babahin, at itapon ang tissue sa basurahan
- KUNG MAAARI AY IWASAN ANG MGA OKASYON O GRUPO lalo na kung ikaw ay 60+ ang gulang o kung ikaw ay may karamdaman

## PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON NG COVID-19

2.1.1

Get Connected. Get Help.™

TAWAGAN 2-1-1

TEXT 877-275-6569

CHAT [www.auw211.org](http://www.auw211.org)

EMAIL [info211@auw.org](mailto:info211@auw.org)



Tagalog

[HawaiiCOVID19.com](http://HawaiiCOVID19.com)

Inilathala ng the Hawaii State Department of Health

Updated 3/12/2020