

Protektahan ang iyong sarili at mga ibang tao mula sa COVID-19



Ang mga rekomendasyon para sa mga pamilyang nakatira sa mga apartment

Ang mga pag-iingat na ito ay maaaring makatulong para bumaba ang panganib ng impeksiyon o pagkalat ng virus na ito



Laging hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig o nang alcohol-based na hand rub.



Laging linisin at i-disinfect ang mga laging hinahawakan na bagay pati na rin ang mga bagong bagay sa inyong bahay.



Magsuot ng mask at panatilihin ang 6 feet na distansya mula sa mga tao na hindi mo kasama sa bahay, o sa publiko (grocery store, simbahan, at mga ibang pampublikong lugar). Maaari kang mahawa ng COVID-19 at wala kang mga sintomas nito.



Iwasang tumambay sa mga hallway, laundry rooms, apartment ng ibang tao, at sa mga pampublikong lugar dahil mahirap panatilihin dito ang 6 feet na distansya. Sa labas magtipon kung saan ay may sariwang hangin at mas madaling magkaroon ng 6 feet na distansya.



Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong at bunganga. Ang iyong mga kamay ay maaaring makuha nito ang COVID-19.



Kung uubo o magbabahin, takpan ang iyong bunganga at ilong ng tisyu o ng iyong siko. Itapon kaagad ang ginamit na tisyu at hugasan ang iyong mga kamay.



Kung masama ang pakiramdam mo, manatili sa iyong apartment at i-isolate ang sarili, kahit hindi grabe ang mga sintomas hanggang ikaw ay gumaling. Ihabiling ihatid ang iyong mga pagkain at pangangailangan.



Kung may lagnat ka, ubo o nahihirapang huminga, magpakonsulta kaagad sa mga medikal na tao, at tumawag ng mas maaga at sundin ang bilin ng iyong local health department.

Laging alamin ang balita: <https://health.hawaii.gov/coronavirusdisease2019>

TAGALOG