

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Protektahan ang Sarili Mo at Ibang Tao Mula sa COVID-19

Alamin ang tungkol sa COVID-19

Nakakaranas tayo ng pandemiko ng respiratoryong sakit na mabilis na kumakalat mula isang tao papunta sa ibang tao na dulot ng bagong coronavirus. Ang sakit ay tinatawag na coronavirus disease 2019 (COVID-19). Ang sitwasyong ito ay nagbabanta ng seryosong peligro sa pampublikong kalusugan. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring magmula sa banayad (o walang sintomas) hanggang malalang sakit. Ang lahat ay nasa peligrong magkaroon ng COVID-19. Ang mga mas matandang adult at mga taong anuman ang edad na seryosong sumasailalim na medikal na kundisyon ay maaaring nasa mas mataas na peligro ng mas malalang sakit.

Alamin kung paano ito kumakalat

- Ang COVID-19 ay pangunahing kumakalat mula isang tao papunta sa ibang tao. Maaari kang mahawa sa malapitang kontak (mga 6 na talampakan) sa taong may COVID-19 mula sa mga respiratoryong droplet kapag ang may impeksiyong tao ay umubo, bumahing o nagsalita.
- Maaari ka ring mahawa sa paghipo ng surface o bagay na may virus, at hipuin ang iyong bibig, ilong o mga mata.

Sa kasalukuyan ay walang bakuna para mapigilan ang COVID-19. Ang pinakamahusay na paraan para mapigilang magkasakit ay iwasang malantad sa virus na ito. Alamin ang mga sintomas ng COVID-19 at mga karagdagang hakbang na maaaring gawin mo para protektahan ang sarili mo sa pagbisita sa CDC website sa [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Gamitin ang sheet ng payo na ito para matulungang protektahan ang sarili mo, ang mga mahal mo sa buhay at mga kapitbahay mo.

Linisin nang madalas ang mga kamay mo

- Hugasan nang madalas ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo man lang lalo na kung nagpunta ka sa pampublikong lugar, o matapos suminga, umubo o bumahing.
- Mas mainam ang sabon at tubig, pero kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng 60% man lang na alkohol.
- Iwasang hipuin ang mga mata, ilong at bibig mo ng mga kamay na hindi nahugasan.

Manatili sa bahay hangga't maaari at iwasan ang malapitang kontak sa ibang tao

- Manatili sa bahay hangga't maaari at iwasan ang malapitang kontak sa mga tao na hindi mo kasama sa bahay.
- Iwasan ang lahat ng hindi mahalagang outing at malakit at maliit na salu-salo sa pribado at publiko.
- Para iwasan ang mga hindi mahalagang biyahe, magkaroon ng 1-buwang supply ng mga gamot at 2-linggong supply ng pagkain at mga supply. Gumamit ng mga serbisyong telemedicine kailanman posible para makipag-usap sa doktor mo gamit ang video, telepono o email, sa halip na harapan.

- Kasama sa 1-buwang supply ng de-resetang gamot ang mga over-the-counter na gamot tulad ng pampigil sa ubo at pampababa ng lagnat na gamot, thermometer at ibang mga medikal na supply o kagamitan. Tanungin ang iyong doktor o lokal na pamilya kung maihahatid ang mga reseta sa bahay mo, o kung makukuha mo ang mga ito sa drive thru.
- Kasama rin ng 2-linggong supply ng pagkain ang tubig, mga supply na panlinis ng bahay at mga supply sa pag-disinfect, sabon, mga produktong papel at mga gamit para sa personal na kalinisan. Kontakin ang inyong mga lokal na tindahan ng grocery para makita kung naghahandog sila ng online na pag-order na may mga opsyon para sa walang kontak na paghahatid sa bahay o pagkuha sa bangketa.

Sa publiko, takpan ang bibig mo at ilong gamit ang telang pantakip ng mukha at magsagawa ng pisikal na distancing

- Magsuot ng takipsa mukha kapag nasa publiko, at magsagawa ng pisikal na distancing sa paglagay ng 6 na talampakan sa pagitan mo at ng ibang tao.
 - Ang mga telang takip ng mukha ay hindi dapat ilagay sa mga batang bata na mas bata sa edad na 2, sinuman na nahihirapang huminga, o hindi maaalis ito nang walang tulong. Ang detalyadong impormasyon sa mga telang pantakip ng mukha ay nasa: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

Laging takpan ang mga pag-ubo at pagbahing mo

- Laging takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu kapag umuubo o bumabahing o gamitin ang loob ng siko mo. Itapon ang mga gamit na tisyu sa basurahan.
- Hugasan agad ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Mas mainam ang sabon at tubig, pero kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng 60% man lang na alkohol.

Linisin at i-disinfect ang mga madalas na nahihipong surface araw-araw

- Linisin at i-disinfect ang mga madalas na nahihipong surface araw-araw Kasama dito ang mga mesa, doorknob, switch ng ilaw, mga countertop, handle, desk, telepono, keyboard, toilet, gripo at mga lababo.
- Kung madumi ang mga surface, linisin ito. Gumamit ng detergent o sabon at tubig bago i-disinfect.
- Pagkatapos, gumamit ng pang-disinfect ng bahay. Ang mga pinakakaraniwang [EPA-registered na disinfectant ng bahay](#) ay gagana. **Ang mga produktong ito ay para sa mga surface, HINDI sa mga tao.**
- Ang detalyadong impormasyon sa paglilinis at pag-disinfect ng tahanan niyo, makukuha sa [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

Mga Karagdagang Dulugan

- **Center for Disease Control:** [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **American Red Cross:** [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Pambansang Disaster Distress Helpline:** Makukuha ng lahat ng taong nakakaranas ng emosyonal na distress na kaugnay ng COVID-19. Tumawag sa 1-800-985-5990 o i-text ang **TalkWithUs** sa 66746 para makipag-usap sa maarugang tagapagpayo. TTY 1-800-846-8517. **Mga Nagsasalita ng Espanyol.** Tumawag sa 1-800-985-5990 at pindutin ang "2" Mula sa 50 Estado, i-text ang Hablanos sa 66746. Mula sa Puerto Rico, i-text ang Hablanos sa 1-787-339-2663
- **Kung natatalo ka ng** emosyon tulad ng kalungkutan, depresyon, pagkaligalig o pakiramdam mo ay gusto mong saktan ang sarili mo o ang ibang tao, tumawag sa 911 o sa National Suicide Prevention Lifeline sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).