

# Kung Ikaw Ay May Sakit

Magagamit na bersyon: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



## Upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19

- Magsuot ng mask.
- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo sa iba.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing.
- Linisin araw-araw ang lahat ng "madalas na hinahawakan" na mga ibabaw.



## Kung ikaw ay maysakit sundin ang mga hakbang na ito Manatili sa loob ng bahay maliban lamang kapag humingi ng pangangalagang medikal

- Magsuot ng mask.
- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo sa iba.
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahing.
- Linisin araw-araw ang lahat ng "madalas na hinahawakan" na mga ibabaw.



## Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao at mga alagang hayop sa inyong tahanan

- Manatili sa isang partikular na silid hangga't maaari.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao at mga alagang hayop sa inyong tahanan.
- Kung maaari, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo.
- Kung kailangang nasa paligid ka ng ibang mga tao o mga hayop sa loob o labas ng bahay, magsuot ng mask.



# Kung Ikaw Ay May Sakit



## Huwag magbahaginan ng mga personal na gamit sa sambahayan

Huwag makigamit ng mga pinggan, baso, tasa, mga kubyertos, tuwalya, o gamit sa pagtulog sa ibang tao sa iyong bahay.



## Subaybayan ang iyong mga sintomas

Kasama sa mga sintomas ng COVID-19 ang lagnat, ubo, o ibang pagkapos ng paghinga at marami pa.

Sundin ang mga tagubilin mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at lokal na kagawaran ng kalusugan.



## Kailan hihingi ng emerhensiyang medikal na atensyon

### Kung may nagkakaroon ng

- Kahirapan sa paghinga.
- Patuloy na pananakit o paninikip ng dibdib.
- Kawalan ng kakayanang gumising o manatiling gising.
- Maputla, kulay-abo, o kulay-asul na balat, labi, o mga kuko, depende sa kulay ng balat.

Humingi agad ng emerhensiyang pangangalagang medikal. Tumawag sa 911 o tumawag muna sa iyong lokal na pasilidad ng emerhensiya Ipaalam sa operator na kayo ay humihingi ng pangangalaga para sa isang taong mayroon o maaaring mayroong COVID-19.