

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, mangyaring panatilihin ang 10 gabay na ito



* Mga pangunahing sintomas ng COVID-19

lagnat (37.5°C/99.5°F o mas mataas pa), ubo, hirap sa paghinga, panggiginaw, sakit ng kalamnan, namamagang lalamunan, pagkawala ng panlasa at pang-amoy, at pulmonya

- 1 Huwag pupunta sa paaralan o trabaho at iwasang lumabas; manatili sa bahay at magpahinga.
- 2 Kapag gumagawa ng mga medikal na appointment, abisuhan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) na ikaw ay nagpapakita ng mga klinikal na sintomas ng COVID-19.
- 3 Subaybayan kung ang mga klinikal na sintomas ay hindi titigil o magiging malala
- 4 Kung ang lagnat ay hindi titigil o ang mga sintomas ay lalala

I-dial ang KCDC Call Center sa (1333, lokal na area code + 120) o ang iyong lokal na health center para sa mga katanungan
Bumisita sa isang klinika ng screening at magpatingin sa isang healthcare provider

*Kapag gagamit ng isang ambulansya sa pamamagitan ng pag-dial sa 119, abisuhan ang operator na ikaw ay nagpapakita ng mga klinikal na sintomas ng COVID-19

- 5 Gumamit ng personal na sasakyan at magsuot ng facemask kapag bumibisita sa isang pasilidad ng healthcare.
- 6 Lubusang hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at dumadaloy na tubig nang hindi bababa sa 30 segundo.
- 7 Takpan ang iyong bibig gamit ang iyong manggas o isang tisyu kapag umuubo o bumabahing.
- 8 Ibukod ang iyong lugar na pinagpipirmihan. Palaging magpanatili ng distansya na 2 metro mula sa pamilya o kasamahan sa kuwarto na kasama mong naninirahan.
- 9 Huwag ibahagi ang iyong personal na kagamitan sa iba. Gumamit ng hiwalay na mga tuwalya, kubyertos, at cellphone.
- 10 Linisin at disimpektahin araw-araw ang madalas na nahahawakang mga ibabaw.

"Magkakasama, matapang tayong maninindigan sa laban kontra COVID-19"