

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



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

Patuloy na nagbabanta ng malalang pampublikong kalusugang peligro ang COVID-19. Ang mga sintomas ay nagmumula sa banayad (o walang sintomas) hanggang malalang pagkakasakit. Ang lahat ng tao ay nasa peligrong magkaroon ng COVID-19. [Ang mga mas matatandang adult at ang mga tao na anuman ang edad na may malalang sumasailalim na medikal na kundisyon](#) ay maaaring nasa mas mataas na peligro para sa mas malalang sakit.

5 Bagay na Magagawa Mo Para Mapabagal ang Pagkalat

1. Magpabakuna para sa COVID-19.
2. Magsuot ng mask na natatakpan ang iyong ilong at bibig at ipirmi ito sa ilalim ng baba mo.
3. Manatiling 6 na talampakan ang layo sa ibang taong hindi mo kasamang nakatira sa bahay.
4. Iwasan ang mga matataong lugar at mga nasa loob na espasyong hindi maganda ang bentilasyon.
5. Madalas maghugas ng mga kamay mo gamit ang sabon at tubig. Gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig.

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Gamitin ang tip sheet na ito para makatulong na protektahan ang sarili mo, ang mga mahal mo sa buhay, at ang mga kapitbahay mo.

1. Magpabakuna para sa COVID-19 sa lalong madaling panahon na magagawa mo

- [Magpabakuna para sa COVID-19](#) kapag makakakuha ka na nito. Ang mga bakuna para sa COVID-19 ay ligtas at mabisa.
- Para malaman kung paano ka makakapagpabakuna, pumunta sa [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Ang mga tao ay lubusang nabakunahan:
 - 2 linggo makalipas ang pangalawa nilang dosis sa isang serye, tulad ng mga bakunang Pfizer o Moderna, o
 - 2 linggo makalipas ang isang-dosis na bakuna, tulad ng Janssen na bakuna ng Johnson & Johnson
 - Kung wala pang 2 linggo mula ng pagpapainiksiyon mo, o kung kailangan mo pang makuha ang pangalawa mong dosis, HINDI ka lubusang protektado. Patuloy na gawin lahat ng mga hakbang para sa prebensiyon hanggang lubusan kang mabakunahan.

Kung lubusan kang nabakunahan, ano ang nabago	Kung lubusan kang nabakunahan, ano ang hindi nabago
<ul style="list-style-type: none"> • Makakapagsalo-salo kayo sa loob kasama ang mga taong lubusang nabakunahan nang walang suot na mask. • Makakapagsalo-salo kayo sa loob kasama ang mga taong hindi nabakunahan mula sa isang ibang sambahayan (halimbawa, bumibisita sa mga kamag-anak na magkakasamang nakatira sa isang bahay) nang walang suot na mask maliban kung sinoman sa mga taong iyon o sinoman na kasama nila sa tirahan ay may dagdag na peligro para sa malalang pagkakasakit mula sa COVID-19. • Kung nasa paligid ka ng taong may COVID-19, hindi mo kailangang lumayo sa ibang tao o magpa-test maliban kung may sintomas ka. 	<p>Dapat ka pa ring magsagawa ng mga hakbang para protektahan ang sarili mo at ang ibang tao sa maraming sitwasyon, tulad ng pagsusuot ng mask, pananatiling 6 na talampakan ang layo sa ibang tao, iwasan ang matataong lugar, at ang mga espasyong hindi maganda ang bentilasyon. Gawin ang mga pag-iingat na ito kailan ka man:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nasa publiko • Pakikipagsalo-salo sa mga hindi nabakunahang tao na mula sa mahigit sa isang ibang sambahayan • Bumibisita sa hindi nabakunahang tao na nasa mas mataas na peligro sa malalang sakit mula sa COVID-19 o nakatira kasama ang tao na nasa mas mataas na peligro

2. Magsuot ng mask na natatakpan ang iyong ilong at bibig at ipirmi ito sa ilalim ng baba mo

Magsuot ng mask kapag nasa paligid ng ibang tao, at pumili ng isa na:

- May 2 o mas maraming patong ng nalalabhang tela
- Lubusang natatakpan ang iyong bibig at ilong at nakapirmi sa ilalim ng iyong baba
- Kasyang-kasya sa gilid ng mukha mo at walang mga puwang
- May wire sa ilong para pigilan ang paglabas ng hangin sa itaas ng mask
- Walang exhaust valve o vent na nagpapahintulot sa paglabas nga mga particle
- Kapag gumagamit ng gaiter, siguruhin na may 2 man lang itongpatong o maaaring tiklupin para gumawa ng 2 patong at natatakpan nito ang buong bibig at ilong
- Hindi mapapalitan ng face shield ang paggamit ng face mask

3. Manatiling 6 na talampakan ang layo sa ibang taong hindi mo kasamang nakatira sa bahay

- Kapag lalabas sa publiko, manatiling 6 na talampakan man lang ang layo sa ibang tao at magsuot ng mask.

4. Iwasan ang mga matataong lugar at mga nasa loob na espasyong hindi maganda ang bentilasyon

- Iwasan ang matataong espasyo sa loob.

- Siguruhin na ang mga panloob na espasyo ay may maayos na bentilasyon sa pagdadala ng panlabas na hangin paloob hangga't maaari.
- Sa pangkalahatan, ang pananatili sa labas at sa mga espasyong may mabuting bentilasyon ay nakakabawas sa peligrong ma-expose.

5. Madalas maglinis ng mga kamay mo

- Madalas maghugas ng mga kamay mo gamit ang sabon at tubig mh 20 segundo man lang, lalo na matapos malagay sa pampublikong lugar o matapos suminga, umubo o bumahing.
- Laging mas mainam ang sabon at tubig, pero kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng 60% alkohol man lang. Takpan ang lahat ng surface ng mga kamay mo at pagkuskusin sila hanggang tuyo na ang pakiramdam nila.
- Iwasang hipunin ang iyong mga mata, ilong at bibig ng mga kamay na hindi nahugasan.

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)
- **National [Disaster Distress Helpline](#):** Magagamit ng sinomang nakakaranas ng emosyonal na ligalig na kaugnay ng COVID-19. Tumawag sa 1-800-985-5990 o mag-text sa **TalkWithUs** sa 66746 para makipag-usap sa maasikasong counselor. 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 nababalot ka** ng emosyon tulad ng lungkot, depresyon, ligalig, o pakiramdam mo ay gusto mong saktan ang sarili mo o ibang tao, tumawag sa 911 o sa National Suicide Prevention Lifeline sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).