ANG COVID-19 AY ISANG PANDEMIC. MANATILI SA BAHAY NGAYON.
PUMUNTA SA **COVID19.CA.GOV**

# MGA TERMINONG MAHALAGA SA PAMPUBLIKONG KALUSUGAN

## PANDEMIC

Ang pandemic ay isang pandaigdigang outbreak ng isang bagong virus. Ang virus na ito ay madaling kumakalat mula sa isang tao hanggang sa isa pang tao. Matagal gumawa ng mga bagong bakuna, kaya maraming tao ang madaling nagkakasakit.

## SOCIAL DISTANCING

Sa panahon ng outbreak, matutulungan mo ang iyong sarili sa pamamagitan ng paglayo nang 6 piye mula sa tao. Ito ay tinatawag na social distancing. Kasama sa iba pang uri ng social distancing ang:

- **Pagbubukod**

  Kung ang isang tao ay may malubhang sakit na nakakahawa, maaari silang sabihan na manatili sa bahay o sa isang ospital. Ito ang tinatawag na pagbubukod. Tumutulong ito na mapigilan ang pagkalat ng karamdaman sa iba.

- **Kuwarentina**

  Minsan, ang isang malusog na tao ay lumalapit sa isang tao na may nakakahawang sakit. Maikakalat nila ito bago sila magkasakit. Maaari silang sabihan na panandaliang manatili sa bahay, upang malaman kung nakuha nila ang sakit. Ito ang tinatawag na kuwarentina.

- **Pagsugpo**

  Minsan, upang mapigilan ang pagkalat ng sakit, ang lahat sa isang komunidad ay kinakailangang manatili sa bahay nang panandalian. Ang mga pampublikong kaganapan ay maaaring kanselahin. Ang mga paaralan, negosyo at lugar ng trabaho ay maaaring isara. Ang pagsugpo na ito ay magpapabagal sa pagkalat ng sakit.

LISTOSCALIFORNIA.ORG

MANATILING LIGTAS. MANATILI SA BAHAY. PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON, PUMUNTA SA: **COVID19.CA.GOV**

# MAGHANDA PARA SA MGA EMERGENCY NG PAMPUBLIKONG KALUSUGAN

FIL
**FILIPINO**

**MAKUKUHA RIN SA:**
English
Español
中文
Tiếng Việt
한국어

**MGA SERBISYO SA EMERGENCY NG TANGGGAPAN NG GOBERNADOR:**
CalOES.ca.gov

**KAGAWARAN NG PAMPUBLIKONG KALUSUGAN NG CALIFORNIA:**
cdph.ca.gov

Maghanap ng karagdagang mga tip at mga kasangkapan upang ikaw ay manatiling ligtas sa mga natural na kalamidad tulad ng mga wildfire, baha at lindol sa **LISTOSCALIFORNIA.ORG**

# MGA TIP NG KALIGTASAN PARA SA LAHAT

Mag-ipon ng pagkain, mga supply at sabon na tatagal nang 2 linggo.

Kumuha ng thermometer at mga gamot sa sipon at lagnat.

CDPH

Sundin ang payo ng mga opisyales ng pampublikong kalusugan.

Magpaturok ng bakuna para sa trangkaso.

**MANATILING LIGTAS**
**MANATILI SA BAHAY**

**BISITAHIN ANG COVID19.CA.GOV**

Umubo sa iyong siko o sa isang tissue.

Planuhin kung ano ang gagawin kung magkasakit ang iyong kapamilya at mga kaibigan.

Manatili sa bahay kapag sinabi ng gobyerno.

Sanayin ang iyong sarili na hindi hinahawakan ang iyong mukha.

Palaging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon sa loob ng **20 segundo.**

## Ano ang mga mapagkakatiwalaang pinagmumulan ng mga balita?

CDC
Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit

CDPH
Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Iyong County

LISTOSCALIFORNIA.ORG

# DAGDAG NA MGA TIP SA:

**MANATILI SA BAHAY**
**MAGLIGTAS NG MGA BUHAY**
**COVID19.CA.GOV**

## MGA TAGAPAG-ALAGA SA MGA TAONG MAY SAKIT

- Panatilihing malayo sa iba ang taong may sakit at kanilang mga gamit.
- Kung maaari, gumamit ng hiwalay na silid tulugan at banyo.
- Gumamit ng hiwalay na mga tasa, kubyertos at plato.
- Kumuha ng isang tao na magiging pangunahing tagapag-alaga.
- Panatilihing naka-rekord ang mga temperatura, sintomas, gamot.
- Hugasan ang mga kamay bago o matapos ang pag-aalaga.
- Linisin ang mga switch ng ilaw, mga doorknob, mga laruan, iba pang mga surface.
- Labhan ang mga damit, mga tuwalya at mga kobre-kama sa napakainit na tubig.
- Panatilihing malayo sa may sakit ang mga alagang hayop.

## MGA TAONG MAY MGA USAPING PANGKALUSUGAN

- Lumayo sa mga pampublikong lugar kung mataas ang iyong peligro.
- Gumawa ng isang listahan ng contact ng pamilya, mga tagapag-alaga at mga doktor.
- Panatilihin ang isang listahan ng lahat ng mga kondisyong medikal at mga reseta.
- I-refill ang lahat ng medikasyon at humingi ng mga supply para sa 60 o 90 araw.
- Talakayin kung paano itutuloy ang iyong pangangalaga kung ang mga tagapag-alaga ay nagkasakit.

## MGA PAMILYA

- Ipaliwanag ang mga panganib sa kalusugan sa iyong mga anak at kung paano mananatiling ligtas.
- Magsanay kasama ang mga anak kung paano maghugas ng mga kamay sa loob ng 20 segundo.
- Magtanong sa nangangalaga ng bata/mga paaralan tungkol sa mga planong pang-emergency sa kalusugan.
- Magpasya kung sino ang mag-aalaga sa mga bata kung ang nangangalaga sa bata/mga paaralan ay nagsara.
- Tanungin sa iyong employer ang tungkol sa sick leave at pagtatrabaho mula sa tahanan.
- Planuhing mag-alaga sa mga miyembro ng pamilya kung ang regular na mga tagapag-alaga ay nagkasakit.
- Protektahan ang mga napakabata at napakatanda mula sa pakikipasalamuha sa iba.
- Isaayos ang pahahatid ng pagkain upang panatilihing nasa bahay ang mga nakatatandang miyembro ng pamilya.
- Kamustahin nang madalas sa pamamagitan ng telepono ang kapamilya at mga kapitbahay na mag-isang namumuhay.
- Makipag-ugnayan sa komunidad ng pananampalataya at iba pa upang mag-alok o humingi ng tulong.

LISTOSCALIFORNIA.ORG