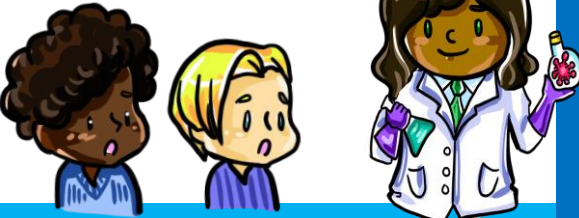


Ipapaliwanag ko ang mga mahahalagang impormasyon tungkol sa COVID-19!

Bakit walang pasok sa paaralan?



Maraming mga doktor at siyentipiko ang naghahanap ng gamot para sa COVID-19. Gayunpaman, sa ngayon...



Ano ang COVID-19?

Ito ay bagong mikrobyo na ang pangalan ay "coronavirus."



Katulad ng sipon o trangkaso, maaari itong magdulot ng sakit sa mga tao.



Kumakalat ang coronavirus sa pamamagitan ng patak ng tubig na napakaliit, hindi ito nakikita. Kapag may babahing o uubo, sumasama ang coronavirus dito.

Maaari rin itong dumikit sa mga bagay katulad ng mga hawakan ng pintuan (doorknobs) at telepono.

Hindi gusto ng coronavirus ang sabon at siya ay natatanggal kapag hinuhugasan mo ang iyong mga kamay!



Maging isang germ buster!

✓ Hugasan ang iyong mga kamay bago ka kumain, pagkatapos hawakan ang iyong mukha, at pagkatapos gamitin ang banyo

✓ Kumanta ng "Maligayang Kaarawan" o "Baby Shark" habang naghuhugas ng kamay!

✓ Takpan ang iyong bibig gamit ang iyong siko kung ikaw ay umuubo o nagbabahing

✓ Manatili sa bahay hangga't maaari, at makipag-usap sa mga kaibigan at kapamilya gamit ang telepono o video chat (Skype, WhatsApp, Viber)

✓ Tulungan ang iyong pamilya sa pamamagitan ng paggawa ng mga gawaing pambahay araw-araw!

✓ Magtanong sa isang mapagkakatiwalaang nakatatanda ng anumang mga katanungan mo, at sabihin sa kanila kung may inaalala ka. Normal ang mga nararamdaman mo! Makakatulong din ang meditation, ehersisyo, at pagbabasa ng mga libro.



• Huwag hawakan ang iyong mga mata at mukha

• Huwag yakapin o halikan ang iyong mga lolo't lola

• Huwag kang mag-alala kung nararamdaman mong magkakasakit ka. Sabihin sa isang mapagkakatiwalaang nakatatanda at magpahinga muna ng ilang araw upang tuluyang gumaling.

Kung ginagawa natin ang lahat ng ating makakaya upang manatiling malusog, magiging malusog din ang mga kasama natin.



Ang pahayag na ito ay nilikha ng COVID-19 Health Literacy Project at ang Harvard Health Publishing

Reviewed by:
Rachel Conrad, MD
Gene Beresin, MD, MA
Baruch Krauss, MD, EdM
Edwin Palmer, MD, MPH
Janis Arnold, MSW, LICSW
Chloë Nunneley, MD
Carolyn Snell, PhD
Kristin Barton, MA, CHES
Erin Graham