

# 10 mga bagay na maaari mong gawin upang pamahalaan ang iyong mga sintomas ng COVID-19 sa bahay

## Kung mayroon kang posible o nakumpirma na COVID-19:

1. **Manatili sa bahay** at huwag pumasok sa trabaho at paaralan. At lumayo sa ibang mga pampublikong lugar. Kung kailangan mong lumabas, iwasan ang paggamit ng anumang uri ng pampublikong transportasyon, pakikisabay sa sasakyan, o mga taksi.



2. **Subaybayan ang iyong mga sintomas** nang mabuti. Kung lumala ang iyong mga sintomas, tawagan kaagad ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



3. **Magpahinga at manatiling hydrated.**



4. Kung mayroon kang appointment sa doktor, **tawagan muna ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan** at sabihin sa kanila na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19.



5. Para sa mga emerhensiyang medikal, tumawag sa 911 at **ipagbigay-alam sa mga pinadalang tauhan** na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19.



6. **Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahin.**



7. **Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas** gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay gamit ang may alkohol na sanitizer ng kamay na may hindi bababa sa 60% na alkohol.



8. Hangga't maaari, **manatili** sa isang itinakdang silid at **lumayo sa ibang mga tao** sa iyong tahanan. Gayundin, dapat kang gumamit ng hiwalay na banyo, kung may magagamit na ganito. Kung kailangang nasa paligid ka ng ibang mga tao sa loob o labas ng bahay, magsuot ng pantakip ng mukha.



9. **Iwasan ang pakikigamit ng mga personal na bagay** sa ibang tao sa iyong sambahayan, tulad ng mga pinggan, tuwalya, at gamit sa pagtulog.



10. **Linisin ang lahat ng mga ibabaw** na hinahawakan nang madalas, tulad ng mga counter, ibabaw ng mesa, at mga hawakan ng pinto. Gumamit ng mga pambahay na spray sa paglilinis o mga basahan ayon sa mga tagubiling sa tatak.

