

# 10 BAGAY NA MAAARI MONG GAWIN UPANG MAPANGASIWAAN ANG IYONG MGA SINTOMAS NG COVID-19 SA BAHAY | COVID-19 |

## Kung mayroon kang posible o nakumpirmang COVID-19

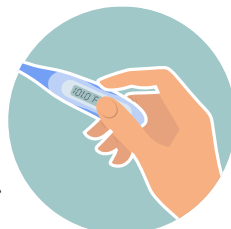
1. **Manatili sa bahay** maliban sa pagkuha ng pangangalagang medikal.



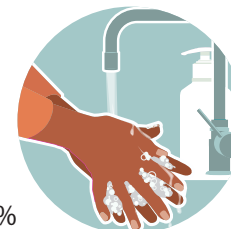
6. **Takpan ang iyong pag-ubo o mga pagbahin** gamit ang isang tisyu o gamitin ang loob ng iyong siko.



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



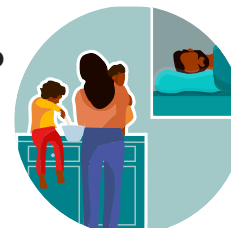
7. **Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas** gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o linisin ang iyong mga kamay gamit ang sanitizer ng kamay na gawa sa alkohol na may hindi bababa sa 60% na alkohol.



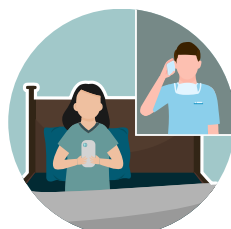
3. **Magpahinga at manatiling uminom ng sapat na tubig.**



8. Hangga't maaari, **manatili** sa isang partikular na silid at **malayo sa ibang tao** sa bahay mo. 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 mask.



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



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



5. Para sa mga medikal na emergency, tumawag sa 911 at **abisuhan ang mga naipadalang tauhan** na mayroon ka o maaaring mayroon kang COVID-19.



10. **Linisin ang lahat ng mga ibabaw** na hinahawakan nang madalas, tulad ng mga counter, ibabaw ng lamesa, at pihitan ng pintuan. Gumamit ng mga spray o pamunas na panlinis ng bahay ayon sa mga tagubilin sa etiketa.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)