



PAANO MAKAKAIWAS SA COVID-19

✓ **TAKPAN ANG BIBIG AT ILONG SA TUWING BABAHING O UUBO**

✓ **MATULOG NANG SAPAT**
Maglaan ng oras sa pagpapahinga (hanggat maaari ay 7-8 oras ng tulog) at paghati-hatian ang mga gawaing bahay sa bawat kasapi



✓ **IWASANG HAWAKAN ANG BIBIG, MATA, AT ILONG**

✓ **MALIGO PAG-UWI NG BAHAY**

✓ **MAGHUGAS NG KAMAY NANG MADALAS**

Gumamit ng sabon at tubig sa loob ng 20 segundo at pagkatapos ay magpatuyo gamit ang tisyu o malinis na tuwalya



Maaari ring gamitin ang alcohol o alcohol-based sanitizer kung walang tubig at sabon

PANATILIHIN ANG KALINISAN

• Linisin araw-araw ang mga bagay na palaging nahahawakan tulad ng door knob, pindutan ng ilaw, atbp.

• Gumamit ng pinaghalong 1:100 bleach na may sodium hypochlorite at tubig o disinfecting agents na may 70% alcohol



• Pagsama-samahin ang basura na may tissue, face masks at disposable cleaning cloths sa isang disposable bag at ihiwalay sa iba pang basura (palipasin ang 72 oras bago isama sa ibang basura)

• Huwag ipagpag ang maruruming damit upang maiwasan ang posibilidad ng pagkalat ng virus sa ibang kalapit na mga bagay.



TAMANG PAGKAIN

• Magluto ng masusustansya at balanseng pagkain.

• Kumain ng mga prutas at gulay na may tamang bitamina at mineral.

• Tiyaking tama ang pagkagaluto ng mga karneng manok, baboy, baka, atbp.

