



Kung may **KANSER, HIV, ASTHMA, DIABETES, ALTAPRESYON, AT IBA PANG SAKIT O KONDISYON**, paano mo maprotektahan ang iyong sarili?



## MGA PARAAN PARA MAIWASAN ANG EXPOSURE SA COVID-19:

Siguraduhing may sapat na gamot at suplay kung kinakailangan mag stay-at-home nang matagal.





Kung may **KANSER, HIV, ASTHMA, DIABETES, ALTAPRESYON, AT IBA PANG SAKIT O KONDISYON**, paano mo maprotektahan ang iyong sarili?



## MGA PARAAN PARA MAIWASAN ANG EXPOSURE SA COVID-19:

1

Kung hindi maiwasang lumabas, **umiwas sa maraming tao.**



2

Kumain ng tama at masustansyang pagkain.





Kung may **KANSER, HIV, ASTHMA, DIABETES, ALTAPRESYON, AT IBA PANG SAKIT O KONDISYON**, paano mo maprotektahan ang iyong sarili?



## MGA PARAAN PARA MAIWASAN ANG EXPOSURE SA COVID-19:

1

Matulog ng hindi bababa sa walong oras.



2

Iwasan ang ma-stress hangga't maaari.





Kung may **KANSER, HIV, ASTHMA, DIABETES, ALTAPRESYON, AT IBA PANG SAKIT O KONDISYON**, paano mo maprotektahan ang iyong sarili?



## MGA PARAAN PARA MAIWASAN ANG EXPOSURE SA COVID-19:

Tumawag sa iyong “health care provider” kung meron ka ng mga sintomas na kapareho sa COVID-19.

