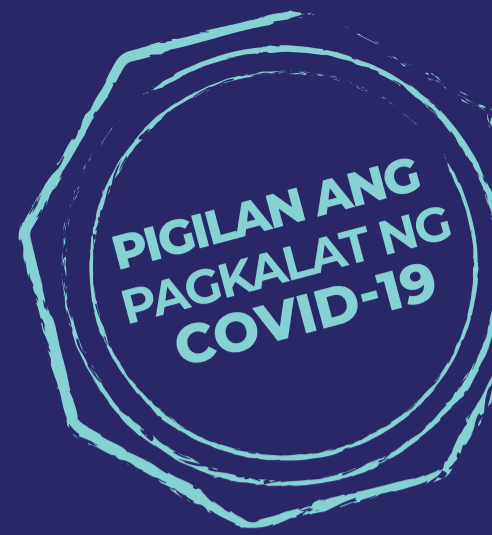


IWASAN ANG PAGKALAT NG MGA MIKROBYO



Ang virus na sanhi ng COVID-19 ay sinasabing kumakalat unang-una mula sa isang tao patungo sa ibang tao na malapit na nakipag-ugnayan sa isa't isa at sa pamamagitan ng droplet na nabubuo kapag ang isang nahawaang tao ay umubo o bumahing.

Ang mga gawi ng wastong kalinisan ay makakabawas sa panganib na magkaroon ka ng sakit at ikalat ang sakit.

Tiyakin na ginagawa mo ang mga sumusunod:



Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitiser na batay sa alkohol nang 20 hanggang 30 segundo



Takpan ng tisyu ang iyong pag-ubo at pagbahin ng tisyu o ng iyong panloob na siko at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos



Itapon ang ginamit na mga tisyu kaagad sa basurahan



Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong maysakit



Iwasang hipuin ang iyong mga mata, ilong, at bibig



Manatili sa bahay at iwasan ang mga gawaing panlipunan o pagtitipon ng maraming tao kung masama ang iyong pakiramdam

Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19 sa ACT, bisitahin ang health.act.gov.au/novelcoronavirus



ACT
Government

ACT Health

health.act.gov.au