

# Iwasan ang pagkalat

*Magkakasama tayo dito*



Abriendo Puertas  
Opening Doors  
[www.ap-od.org](http://www.ap-od.org)

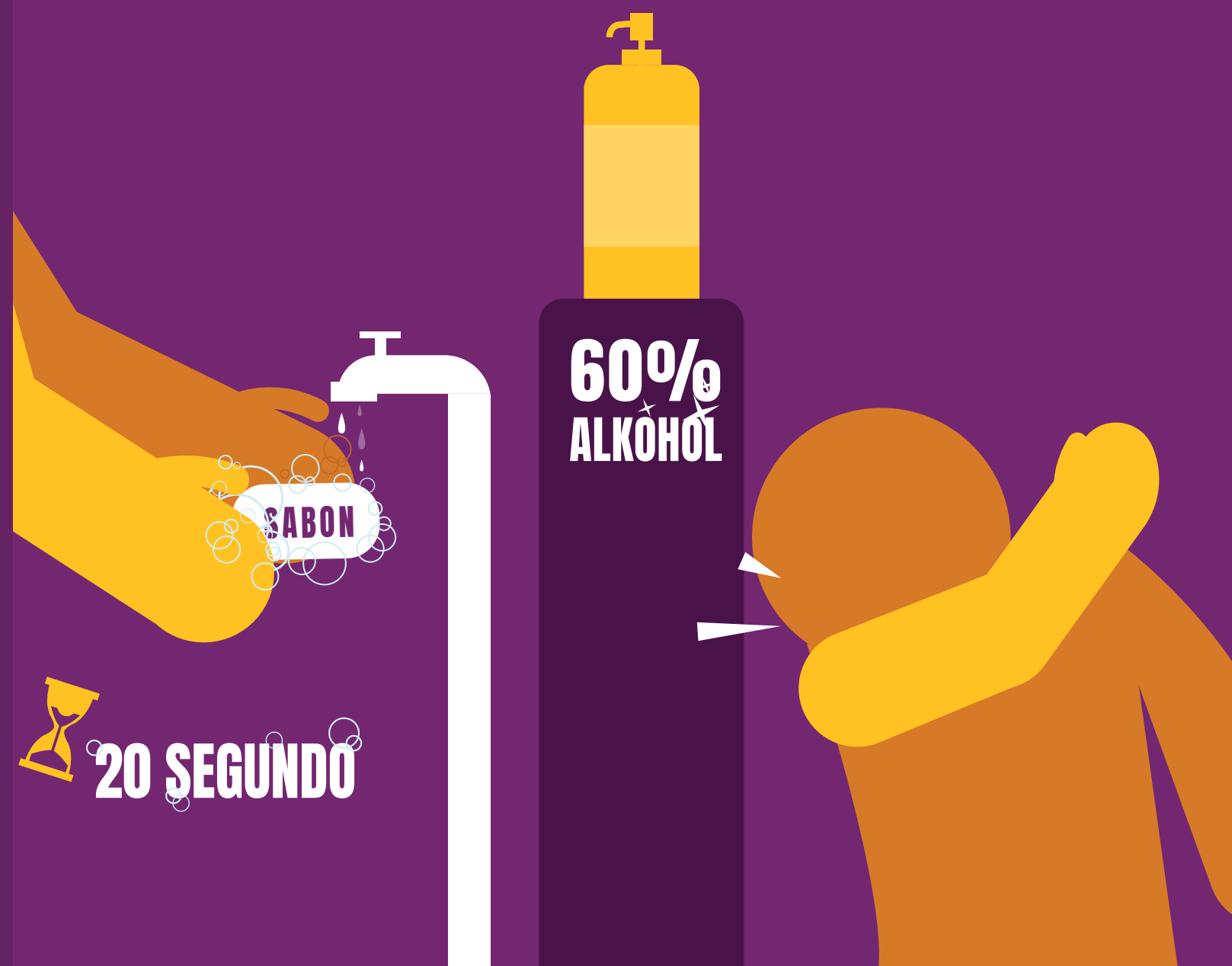
## Maghugas ng mga kamay na may kasamang sabon nang hindi bababa sa 20 segundo

- ▶ Kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na hindi bababa sa 60% ang nilalamang alkohol

## Iwasan ang paghawak ng iyong mukha, bibig, at mga mata

## Takpan ang iyong bibig at ilong kapag uubo

- ▶ Kung kailangan mong lumabas ng bahay, gumamit ng panyo o telang face mask para matakpan ang iyong ilong at bibig



## Linising mabuti at disinpektahan ang mga ibabaw ng bagay at bagay bagay na madalas hawakan

## Ugaliin ang physical distancing

- ▶ Manatiling mayroong hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa ibang tao
- ▶ Limitahan ang pagpapangkat na hindi hihigit sa limang tao
- ▶ Iwasan ang pakikipagkamay at pagyakap, sa halip ay kumaway at ngumiti na lamang

## Kung ikaw ay mayroong dry cough at/o lagnat

- ▶ Manatili sa bahay at magpahinga, magsuot ng mask, panatilihin ang iyong distansiya mula sa iba
- ▶ Kung ikaw ay nakakaranas ng hirap sa paghinga, paninikip ng dibdib, pagkalito, at/o maasul-asul na bibig/mukha, tawagan ang iyong doktor o 911 kaagad



911

# Pangalagaan ang Pamilya

Magkakasama tayo dito



Abriendo Puertas  
Opening Doors

[www.ap-od.org](http://www.ap-od.org)

## ■ Kausapin ang iyong anak tungkol sa virus

- ▶ Maging tapat sa iyong mga anak; kausapin sila sa salitang madali nilang maiintindihan
- ▶ Gabayan sila sa gitna ng kanilang pag-aalala at pagkabahala
- ▶ Gabayan sila sa kanilang panonood, pagbabasa, at pakikinig ng balita

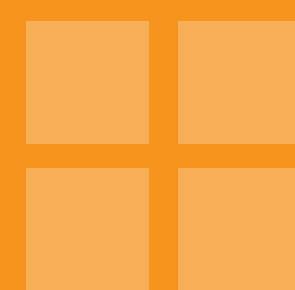


## ■ Magkaroon ng plano para sa pamilya

- ▶ Ang mga alanganing panahon ay nangangailangan ng paghahanda at pagkakaisa
- ▶ Subukang panatilihin ang kaayusan, kasiguruhan at seguridad (halimbawa: ang paggising nang 9 am araw-araw); ang karaniwang gawain ay nakakatulong sa iyong mga anak upang maging masaya at maramdamang ligtas. Maglaan ng oras para sa paglalaro at social time sapagkat mahalaga ito
- ▶ Alamin kung saan magpupunta kapag mangangailangan ng tulong pang-medical o childcare services

## ■ Dapat din pahalagahan ng mga magulang ang pag-aalaga sa sarili

- ▶ Humanap ng panahon para sa iyong tahimik na oras, paghinga ng malalim, panalangin, pakikinig sa tugtugin, o pagtawag sa mga kaibigan
- ▶ Sa pag-aalaga ng iyong sarili, makakayanan mong maibigay ang buong pagmamahal at pagpapasensiya sa iyong mga anak



# Pagyamanin ang pagkakaisa at pag-asa

Magkakasama tayo dito



Abriendo Puertas  
Opening Doors

[www.ap-od.org](http://www.ap-od.org)

## ■ Ipakita ang iyong pagpapahalaga sa ibang tao

- ▶ Maglaan ng oras upang kumustahin (sa pamamagitan ng pagtawag o video call) ang mga kapitbahay, mga lolo at lola at mga kaibigan



- ▶ Lahat tayo ay inaasahang mamuhay sa hindi nakaugalian, pero sa pamamagitan ng pagdidistansya mula sa isa't isa, makakatulong tayo para mabawasan ang pagkalat ng virus, at mapoprotektahan natin ang mga pinakamahihina. Kinakailangan nating humiwalay sa isa't isa ngayon upang tayo ay makapagsama-sama sa susunod.

## ■ Huwag mawalan ng pag-asa

- ▶ Alalahanin na mayroon tayong kakayahan upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19
- ▶ Sa pamamagitan ng pag-aayos at paghahanda sa ating pamilya at pagsuporta sa mga pinakamahihina, makakayanan natin ito nang sama-sama

