



6 na Paraan patungo sa Magandang Pakiramdam

[Tumulong na pigilan ang pagkalat ng COVID-19]



Magsuot (Wear) ng isang pantakip ng mukha

- Magsuot ng isang pantakip ng mukha sa mga pampublikong lugar.
- Isuot ito nang tama: natatakipan ang iyong bibig, ilong, at baba.
- Labhan ito pagkatapos isuot.



Bantayan (Watch) ang iyong distansiya

- Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa mga taong hindi kasama sa iyong sambahayan.
- Kung naglalakad o nag-eehersisyo, maglaan ng mas malaking espasyo kapag tuwirang nasa likod ng ibang mga tao.



Hugasan (Wash) ang iyong mga kamay

- Gumamit ng sabon at mainit-init na tubig.
- Kuskusin ang mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Hugasan ang lahat ng bahagi ng iyong mga kamay: mga palad, likod ng mga kamay, mga daliri, at mga hinlalaki
- Gumamit ng sanitizer ng kamay kapag walang sabon at tubig.



Punasan (Wipe) ang mga ibabaw

- Madalas na linisin ang mga lugar na mataas ang paggamit tulad ng mga remote, cell phone, hawakan ng pinto, counter top, switch ng ilaw at ibang mga bagay.
- Gumamit ng panlinis na inaprobahan ng EPA.



Malalawak (Wide) na bukas na lugar

- Panatilihin ang mga grupo at pagtitipon na mas kaunti sa 10 tao.
- Batiin ang mga kaibigan sa labas na malaki ang bukas na espasyo at may magandang daloy ng hangin.



Magandang Pakiramdam (Wellness): Lumabas lamang kapag 100% maganda ang pakiramdam

- Manatili sa tahanan kung may sakit, kahit na ang iyong mga sintomas ay banayad.
- Kung may sakit, magtanong sa iyong doktor.
- Tumawag sa 9-1-1 kung ang iyong mga sintomas ay matitindi.

Manatiling may kaalaman:

<https://health.hawaii.gov/coronavirusdisease2019>