

Paano Pipigilan ang Pagkalat ng Coronavirus, Sipon, Trangkaso, at Iba pang mga Sakit

Payo 1

Panatilihing malinis ang iyong mga kamay sa lahat ng oras sa pamamagitan ng paghugas ng mga ito ng sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo o paggamit ng de-alkohol na hand sanitizer.

Payo 2

Huwag mong hahawakan ang mukha mo hanggang hindi mo nililinis ang iyong mga kamay.

Payo 3

Kung kailangan mong umubo o bumahing, gumamit ng tisyu at itapon ito agad. Kung walang tisyu, bumahing o umubo sa iyong siko.

Payo 4

Magpabakuna laban sa trangkaso para maprotektahan ka at hindi ka magkaroon nito.

Payo 5

I-disinfect ang anumang bagay at ibabaw ng mga gamit na lagi mong hinahawakan, lalo na ang iyong cell phone.