

# ~Pang-araw-araw na Pag-iingat~

## Upang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 at Trangkaso



### Pag-iingat

- ☑ Hugasan ang mga kamay
- ☑ Disimpektahin ang mga kamay
- ☑ Pahanginan ang lugar
- ☑ Gumamit ng mask kung may sintomas
- ☑ Isaalang-alang magpabakuna



### Kung sakali

**Magtabi ng sapat** na gamot sa pananakit at pang-araw-araw na pangangailangan kung sakaling mag-umpisa ang masamang pakiramdam.



### Huwag pilitin ang sarili

Kung parang may lagnat na sintomas, **Manatili sa bahay at magpahinga.**

