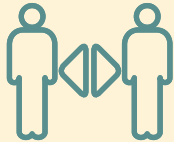


# 6 NA MGA SIMPLENG HAKBANG

## UPANG PANGALAGAAN ANG SARILI AT IYONG MGA MAHAL SA BUHAY MULA SA CORONAVIRUS (COVID-19)

Habang walang pang bakuna na magagamit laban sa Coronavirus, mayroong mga simpleng paraan para maiwasan ang pagkalat nito.



### Dumistansiya

mula sa ibang tao kung ikaw ay may sakit o kung sila ay may sakit. Umiwas sa lubhang paglapit tulad ng pakikipagkamay, pagyakap o paghalik.



Manatili sa bahay at huwag munang pumasok sa trabaho o eskwela kung masama ang iyong pakiramdam

Huwag munang mamili o gumamit ng pampublikong mga sasasakyan hangga't sa ikaw ay magaling na.



### Maghugas ng mga kamay

lagi, lalo nang pagkatapos gumamit ng banyo, pagsinga at paghawak ng nagamit na tisyu.



### Magtakup ng bibig kapag umuubo o bumabahing

gamit ang malinis na tisyu o ang iyong siko.



### Iwasan ang paghawak sa iyong mukha

iyong mga mata, ilong at bibig. Humawak lamang ng pagkain matapos hugasan ang iyong mga kamay.



### Punasan ang mga pang-ibabaw na bahagi

na palaging hinahawakan tulad ng lababo, at hapag-lutuan sa kusina.

Para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa Coronavirus, magpunta sa mga piling websites sa ibaba:

**SA Health**



[sahealth.sa.gov.au/COVID2019](https://sahealth.sa.gov.au/COVID2019)



[facebook.com/SAHealth](https://facebook.com/SAHealth)



[@SAHealth](https://twitter.com/SAHealth)

Lakbaydunong/Smartraveller [smartraveller.gov.au](https://smartraveller.gov.au)

Pamahalaan ng Australya Kagawaran ng Kalusugan  
(Australian Government Department of Health) [health.gov.au](https://health.gov.au)



Government of South Australia  
SA Health