



Iwasan ang panganib na mahawahan ng corona virus (COVID-19)

- **HUGASAN** lagi ang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa gripo, nang hindi bababa sa 20 segundo. Tuyuin ang mga kamay gamit ang paper towel o hand dryer.
- **SIKAPING** huwag hipuin ang iyong mga mata, ilong at bibig.
- **TAKPAN** ang iyong ilong at bibig ng tisyu kapag umuubo o bumabahing. Kung wala kang tisyu, umubo o bumahing sa iyong braso.
- **MANATILI** sa bahay kung masama ang iyong pakiramdam. Kung umiinom ka ng gamot, tiyakin na sapat ang iyong suplay ng gamot.
- **TAWAGAN** ang iyong doktor o ang hotline - **1800 675 398** – kung kailangan mong matingnan ng doktor. Sasabihin nila sa iyo kung ano ang dapat mong gawin.
- **IPAGPATULOY** ang malusog na mga gawi: mag-ehersisyo, uminom ng tubig, huwag magpupuyat.
- **ANG PAGSUSUOT** ng mask ay hindi kailangan kung ikaw ay walang sakit.
- **BUMILI** ng hand sanitiser na may 60% na alkohol.



Alamin ang higit pang impormasyon sa www.coronavirus.vic.gov.au/tagalog

Kung ikaw ay nag-aalala, tawagan ang **coronavirus hotline sa 1800 675 398 (24 oras)**

Kung kailangan mo ng interpreter, tawagan ang TIS National sa 131 450
Tawagan ang Triple Zero (000) sa oras lamang ng kagipitan

Para matanggap ang lathalaing ito sa format na madaling ma-access, mag-email sa COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) - Filipino



Health and Human Services