



**USAID**

# COVID-19 HOME CARE GUIDE

## PART 1: PREVENTION





# PROTEKTAHAN ANG ATING PAMILYA!

Hangga't maari, iwasang lumabas ng bahay kung hindi naman kinakailangan. Posibleng madala natin ang virus pag-uwi galing sa trabaho, sa grocery o palengke, o kung saan man tayo nagpunta. Kung kinakailangang lumabas, gawin ang mga sumusunod:

- Bantayan kung makakaramdam ng sintomas, at magreport o tumawag agad sa BHERT oras na magkaroon.
- Magdala lagi ng alcohol o hand sanitizer at extra mask.
- Bago pumasok sa bahay, mag-disinfect ng sapatos at iwanan sa labas kung maari.
- Maligo agad at magsuot ng malinis na damit bago makihalubilo sa mga kasama sa bahay. Ilagay agad ang sinuot na damit sa labahan.
- Sa bahay, i-sanitize ang mga kamay, dumistansya ng isang metro, at siguraduhing may bukas na bintana o pinto para sa daloy ng hangin at magandang bentilasyon.
- Linisin at mag-disinfect ng mga bagay na madalas hawakan tulad ng mesa, doorknob, kubeta, lababo, at mga gadget.
- Kung posible, bawasan ang exposure sa iyong pamilya, lalo na sa mga matatanda, bata, at mga may comorbidities.
- Kamustahin ang ating pamilya. Hikayatin ang pamilya na mag-exercise, kumain ng masustansyang pagkain, at matulog nang sapat.





# PREVENTION IS BETTER THAN THE CURE!

**Alagaan ang sarili at ang ating kapwa!**

- Magpabakuna para sa COVID-19 para maiwasan ang malalang impeksyon at paghahawa-hawa!
- Kumain ng masusustansyang pagkain tulad ng prutas, gulay, isda, at karne.
- Mag-exercise sa loob ng bahay ng 30 minutes kada araw.
- Magkaroon ng sapat ng tulog.
- Mag-practice ng self-care. Ang simpleng pagrerelax ay uri ng self-care.
- Kausapin at kamustahin ang ating mga loved ones. Alagaan natin ang mental health ng isa't-isa.



## NANDITO KAMI PARA SA'YO!

Hindi ka nag-iisa. Makipag-ugnayan agad sa iyong local na BHERT para sa iyong mga pangangailangan.

Tumawag sa mga sumusunod na hotline:

- 1555 (para sa lahat ng subscribers)
- (02) 894-COVID (26843)
- DOH Telemedicine partners [bit.ly/FreeTelemed](https://bit.ly/FreeTelemed)

I-message ang DOH Facebook page at sumali sa DOH Viber group upang makatanggap ng tamang impormasyon!



**USAID**