


10 puntos upang mabawasan ang pakikipag-ugnay sa mga tao

Ang bagong impeksyon sa coronavirus ay may panganib na mahawahan ang lahat at ang panganib na makahawa sa sinuman. Baguhin ang iyong pang-araw-araw na buhay upang maprotektahan ang buhay ng sa iyo at sa mga nakapaligid sa iyo.


1 Pagbisita sa bahay

Online



2 Mamili magisa o mamili pag kaunti ang tao


Iwasan ang mataong oras



3 Jogging

Tumakbo magisa o tumakbo sa lugar na hindi matao

Piliin ang oras at lugar sa park pag nagjogging



4 Kung hindi nagmamadali,

Mag-online shopping



5 Inuman o Handaan

Online




6 **Mag tele-medicine** para sa konsultasyon sa doktor

I-adjust ang regular na health check-up



7 Ehersisyo at yoga

Mag video classes



8 Restaurants, at iba pa

Magtake-out o Magpa-deliver



9 Magtrabaho sa bahay

Para maprotektahan ang mga importanteng manggagawa



10 Pakikipag-usap

Magsuot ng masks



Mga dapat iwasan

1. Mga lugar na walang angkop na bentilasyon
2. Mga matataong lugar
3. Mga lugar na may malapitang pakikipag-ugnayan tulad ng malapitang pakikipag-usap

Paghugas ng kamay •
Tamang pag-ubo •
Bentilasyon ng lugar

ay pantay na mahalaga