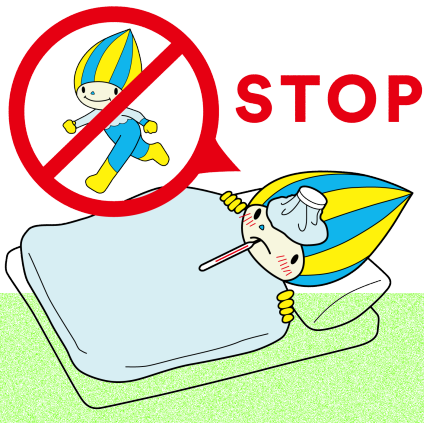


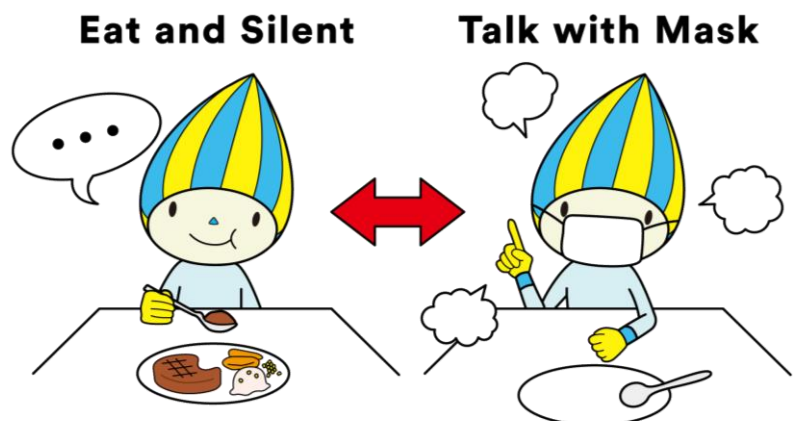
# Para Manalo Tayo Laban sa COVID-19

**Magsuot ng mask at  
Mag-handwashing**



**Huwag pilitin kung  
masama ang  
pakiramdam**

**Tahimik na kumain  
Naka mask kung  
makikipag- usap**



# Kailan Maganda Mag- Handwashing 5 Key Timing

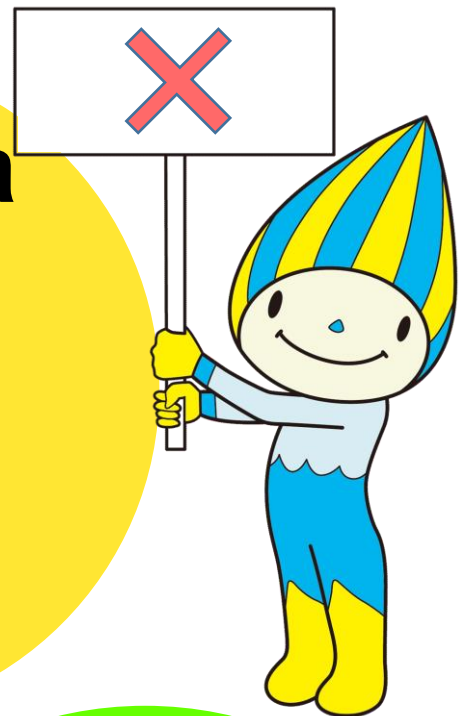


- 1. Pag-uwi galing sa labas**
- 2. Kapag umubo, bumahing,  
o nag- singa ng sipon**
- 3. Bago kumain**
- 4. Kapag nag-aalaga ng maysakit**
- 5. Matapos hawakan ang bagay na  
hinawakan ng maraming tao**

# STOP ACTIVITIES

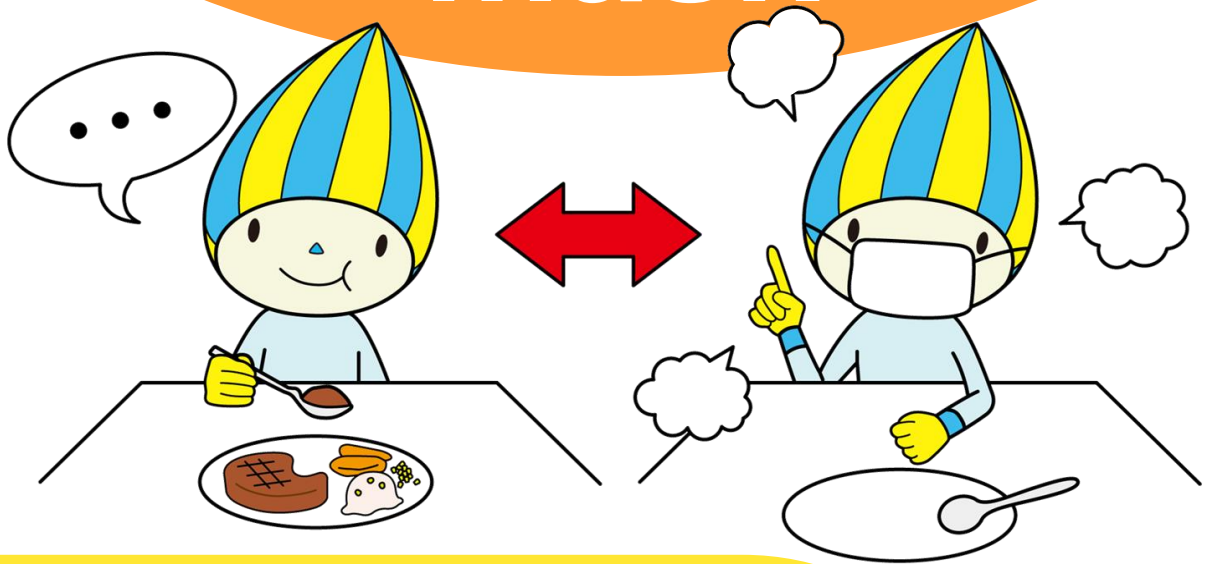
Kung may ganitong mga nararamdaman, huwag pilitin ang katawan

1. Hirap sa paghinga
2. Sobrang pagod
3. Hindi nawawalan ng lagnat



Huwag ng lumabas kung: “Parang hindi maganda ang pakiramdam ko...”

# Tahimik na Kumain Mag-usap ng naka mask



Iwasan ang “**Pagkain at Pag-inom kasama ang maraming bilang ng tao**”.

**Mataas ang risk ng impeksyon sa Yearly Events o Parties** (Graduation

Ceremony, Entrance Ceremony, Farewell at Welcome Party, *hanami*, atbp.)

