

# MAGING MALUSOG SA TAGLAMIG



**Manatiling napapanahon** tungkol sa mga pagbabakuna para sa COVID-19, trangkaso (flu) at RSV para mabawasan ang panganib ng malubhang sakit.



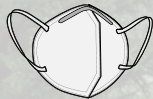
**Manatili sa bahay** kapag may sakit at **magpa-test** para sa COVID-19. Kung negatibo ang unang antigen test, tiyaking magpa-test ulit pagkalipas ng 24 hanggang 48 oras! Kung lulubha ang mga sintomas o mayroon kang mga alalahanin, kontakin ang provider ng pangangalagang pangkalusugan.



**Planuhing magpaggamot** kung masusuring positibo para sa COVID-19. Dapat kang magsimula ng mga paggamot sa pamamagitan ng pag-inom ng gamot sa loob ng 5 araw mula sa pagsisimula ng mga sintomas.



Panatilihing mas kaunti ang mga pagtitipon at sa labas o may **magandang bentilasyon**.



**Magsuot ng mask** kapag nasa loob at nasa publiko lalo na kung ikaw ay mas mataas ang panganib para sa malubhang sakit (mahigit 65 taon ang edad at/o mga taong may ilang kondisyon sa kalusugan).



**Madalas na maghugas ng mga kamay** at takpan ang iyong ubo o bahin.



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Para sa higit pang  
impormasyon, bisitahin ang  
[covid-19.acgov.org](https://www.covid-19.acgov.org) o i-scan  
ang QR Code:

