

Manatiling Malusog Ngayong Taglamig



Manatiling napapanahon sa mga pagbabakuna para sa COVID-19, flu at RSV para bawasan ang panganib ng malubhang sakit.



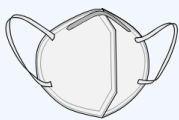
Manatili sa bahay kapag may sakit at **magpa-test** para sa COVID-19. Kung negatibo ang unang antigen test, siguruhing magpa-test ulit sa makalipas ang 24 hanggang 48 oras! Kung lulubha ang mga sintomas o mayroon kang mga alalahanin, kontakin ang provider ng pangangalagang pangkalusugan.



Magplanong magpagamot kung ang test mo ay positibo sa COVID-19. Dapat simulan mo ang paggamot sa pamamagitan ng pag-inom ng gamot sa loob ng 5 araw ng pagsisimula ng mga sintomas.



Panatilihing kaunti lang ang kasama sa mga pagtitipon at ganapin ito sa labas o nang **may bentilasyon**.



Magsuot ng mask kapag nasa pampublikong lugar na nasa loob lalo na kung ikaw ay mas mataas ang panganib na magkaroon ng malubhang sakit (mahigit sa 65 taong gulang at/o mga taong may ilang kondisyon sa kalusugan).



Dalasan ang **paghugas ng mga kamay** at takpan ang iyong bibig kapag umubo o bumahin.



**Public Health
Department**

Alameda County Health

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

