



Kumakalat ang COVID-19 sa ating komunidad. Maaari itong magdulot ng lagnat, ubo, at malulubhang problema sa paghinga.

Mas nanganganib ang ilan na lubhang magkasakit. Ang mga taong nasa edad na lampas 60 taon gulang, at sinumang may dyabetis, sakit sa puso, mga problema sa baga, kanser, at iba pang mga talamak na kondisyon sa kalusugan ay maaaring lubhang magkasakit mula sa COVID-19.

Paano Manatiling Mas Ligtas:



- Magsuot ng mga pantakip sa mukha sa mga pampublikong lugar, hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig ng 20 segundo at iwasan ang ibang may sakit.
- Ugaliin ang pisikal na pagdidistansya sa pamamagitan ng pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 talampakangespasyo sa pagitan mo at ng ibang tao.
- Subukang huwag hipuin ang iyong mukha.
- Iwasan ang mga scam na nangangako ng mga lunas, bakuna o kahilingang pera upang suportahan ang mga indibidwal na may COVID-19.

Paano Manatiling Konektado:



- Tumawag, makipagtext, o makipag-email sa pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay, o pinagkakatiwalaang suporta.
- Kung nagaalala ka o nakakaramdam ng pagpapalaya, tumawag sa Friendship Line para sa emosyonal na suporta. 800-971-0016
- Tumawag sa iyong doktor o klinika kung mayroon kang lagnat o giniginaw, ubo, o pangangapos ng hininga. Sundin nang mabuti ang kanilang mga tagubilin.
- Tumawag sa 911 kung nahihirapan kang huminga, nananakit ang dibdib, o nalilito.

Tumawag sa COVID-19 line (510-268-2101) ng County ng Alameda para sa pinakabagong impormasyon



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla-Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD-Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org