

Magagandang Gawi Ngayong Taglamig



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



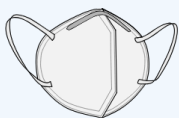
Manatili sa bahay kapag may sakit at **mag-test** para sa COVID-19. Kung negatibo ang unang antigen test, siguruhing mag-test ulit 24 hanggang 48 oras ang nakalipas! Kung lulubha ang mga sintomas o mayroon kang mga alalahanin, kontakin ang provider ng pangangalagang pangkalusugan.



Magplano para **magpaggamot** kung positibo ang testing para sa COVID-19. Dapat kang magsimula ng mga pag-inom ng gamot sa loob ng 5 araw ng pagsisimula ng mga sintomas.



Panatilihing mas maliit at nasa labas o **may bentilasyon** ang mga pagtitipon.



Magsuot ng mask kapag nasa loob lalo na kung nasa mas mataas na panganib ka para sa malubhang sakit (mahigit sa 65 taong gulang at/o mga tao na may ilang kondisyon sa kalusugan).



Madalas na **maghugas ng mga kamay** at takpan ang iyong pag-ubo o pagbahin.



**Public Health
Department**

Alameda County Health

Para sa higit pang
impormasyon, bisitahin
ang covid-19.acgov.org
o i-scan ang QR Code:

