

# Mga puntos na dapat tandaan para sa mga miyembro ng sambahayan



Magsuot ng mask at mapanatili ang naaangkop na panlipunang distansiya sa confinee (hindi bababa sa 1 metro)



Subaybayan ang kalagayan ng kalusugan at humingi ng maagang medikal na atensyon kung ang mga sintomas ay nabuo



Iwasan ang pagpunta sa mga mataong lugar, magsuot ng isang kirurhikong mask kapag kumukuha ng pampublikong sasakyan o nanatili sa mga mataong lugar



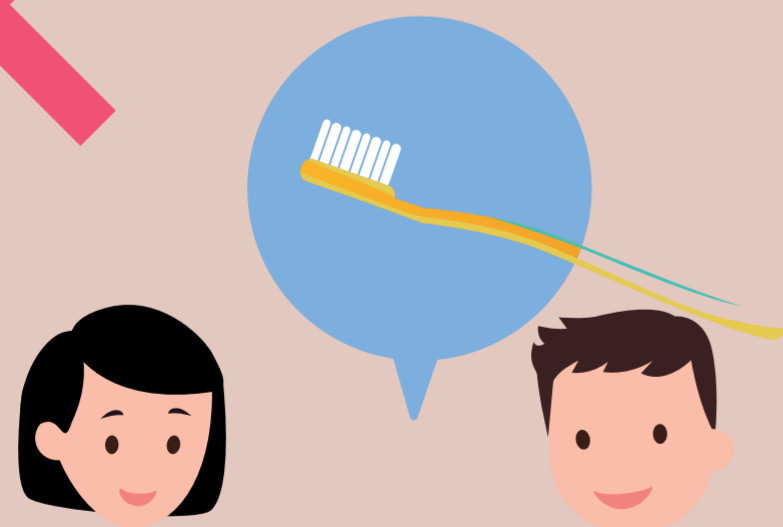
Panatilihin ang mahusay na personal na kalinisan lalo na ang kalinisan ng kamay



Bumuo ng magandang resistensya sa katawan at panatilihin ang malusog na pamumuhay. Ito ay maaaring makamit sa pamamagitan ng balanseng diyeta, regular na ehersisyo at sapat na pahinga



Panatilihin ang mahusay na bentilasyon at madalas na paglilinis at pagdidisimpekta (kabilang ang kusina at banyo)



Iwasan ang pagbabahagi ng mga personal na item (hal. sipilyo) sa confinee



Iwasan ang pagbabahagi ng pagkain sa confinee



Huwag manigarilyo at iwasan ang pag-inom ng alkohol

