



# COVID-19 Giya para iti Panangaywan ti Bagi iti uneg ti Pagtaengan

## *Hawaii Department of Health*

No marikriknam nga aggurigorka, aguyek, wenno marigatan nga aganges, awagan ti healthcare providermo. Ibagada kenka no kasanom nga aywanan ti bagim iti balayyo.

### Suruten dagiti 5 nga Addang no Madi ti Marikriknam

#### 1. Agtalinaed iti balay



- Liklikan ti pannakipulapol kadagiti dadduma a tattao. Saan a sumrek iti trabaho, eskwelaan, wenno kadagiti pangpubliko a lugar
- Ipatulod ti taraonmo, agas, ken dadduma pay a kasapulam babaen ti maysa a miyembro ti pamilyam wenno gayyem

#### 2. Obserbaram dagiti Sintomasmo



- No kumaro dagiti sintomasmo awagan ti healthcare providermo
- Para kadagiti medical emergencies, awagan ti 911

#### 3. Isina ti bagim kadagiti dadduma a tattao iti pagtaenganyo



- Agtalinaed iti nakasina a kwarto ken agusar ti nakasina a banyo, no mabalin
- No masapul a sumangoka iti dadduma a tattao, agusarka ti facemask
- Liklikan nga iggaman dagiti banbanag iti balayyo ken panangibingay kadagiti personal a gamgameng

#### 4. Aginana nga usto ken uminom ti adu a danum



- Liklikan ti pisikal nga aktibidad ken uminom ti adu a danum
- Mangan kadagiti nasustansya a taraon tapno napasaska nga umimbag

#### 5. Liklikan nga agwaras dagiti mikrobyom



- Kanayon nga buggoan dagiti imam iti sabon ken danum
- Kalubam ti tisyu ti ngiwatmo no aguyekka wenno agbaen ken ibelleng a dagus daytoy
- Kanayon a dalusan dagiti rabaw ti gameng kadagiti disinfectant a produkto