

# SOCIAL DISTANCING SA PANAHON NG CORONAVIRUS

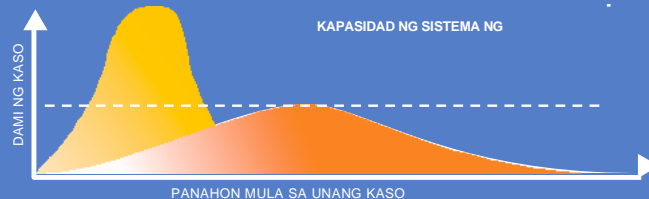
Ang social distancing ay isang pagkilos na hinihikayat ng mga opisyal ng pampublikong kalusugan para pahintuin o pabagalin ang pagkalat ng isang ganap na nakakahawang sakit. Ibinibigay ang impormasyong ito para tulungan kang maunawaan ang mga bagay na inuutos ng Opisyal sa Kalusugan na iyong gawin.

## IHINTO ANG PAGKALAT NG CORONAVIRUS (COVID-19)

Kung kailangan mong pumunta sa isang pampublikong espasyo, **magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba**



Paano Nakakatulong ang Social Distancing sa Pangangalaga sa Lahat ng nasa ating Mga Pasilidad sa Pangangalagang Pangkalusugan



## Ano ang mga hakbang sa social distancing?

Isinasagawa ang mga hakbang sa social distancing para limitahan kung kailan at saan makakapagsama-sama ang mga tao para maihinto o mapabagal ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit. Kasama sa mga hakbang sa social distancing ang paglilimita sa pagtitipon ng malalaking grupo ng mga tao, pagsasara ng mga gusali, at pagkakansela ng mga event. Kapag nasa mga pampublikong espasyo, mahalaga na magpanatili ng 6 na talampakang layo mula sa ibang tao.

## MGA MAHALAGANG RESOURCE

### SA PANAHON NG COVID-19 PANDEMIC

Para sa mga tanong o alalahanin, pakitawagan ang 2-1-1

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga isyu sa kalusugan at kahandaan sa emergency, pakibisita ang mga sumusunod na website:

Kalusugan ng County: [www.smchealth.org/coronavirus](http://www.smchealth.org/coronavirus)

County ng San Mateo: [www.smcgov.org](http://www.smcgov.org)

Mga Sentro sa Pagkontrol ng Sakit ng U.S.:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

## Bakit kailangang gamitin ang mga hakbang sa social distancing?

Simula noong kumalat ang coronavirus, ginamit na ang mga hakbang sa social distancing para pabagalin ang pagkalat ng sakit at magbigay sa ating komunidad ng mahalagang panahon para mas maging handa.

## Ano ang magagawa ko?

Makakatulong ang pagkakaroon ng mga

gawi sa malinis na pangangatawan gaya ng paghuhugas ng iyong kamay at pagtatakip ng iyong pag-ubo

para pahintuin at pabagalin ang pagkalat ng maraming sakit. Para sa mga karagdagang resource para manatiling ligtas, pakibisita ang [www.smchealth.org/coronavirus](http://www.smchealth.org/coronavirus).

Mahalagang sundin ang anumang tagubilin sa social distancing mula sa Kalusugan ng County ng San Mateo. Manatiling updated at magplano nang maaga.



**SAN MATEO  
COUNTY HEALTH**

**Tumawag sa 2-1-1** para sa mga tawag na hindi pang-emergency at hindi medikal

**[smchealth.org/coronavirus](http://smchealth.org/coronavirus)**