

「New Normal」 Edisyon ng Shinshu

Ang COVID-19 ay naipapasa sa pamamagitan ng **droplet infection** kung saan naglalabas ng pinong particles kapag umuubo, bumabahin, at nag-uusap ng hindi naka-mask sa distansiyang hindi hihigit sa 2 metro. Posibleng mahawa kapag nalanghap ito sa pamamagitan ng **mata, ilong, at bibig**. Maaari ding mahawaan sa pamamagitan ng **direct infection** kung hahawakan ang mata, ilong, bibig ng mga kamay na impektado ng virus.

Kumilos nang tama upang masugpo ang paglaganap ng infection.

- 3 Pangunahing paraan ng pagsugpo (**tamang physical distance, pagsuot ng mask sa mataong lugar, paghugas ng kamay**)
- **Pag-iwas sa 3 c's** (closed space, **crowded places**, **close contact-settings**)
- Magsagawa ng **health check** sa araw-araw. Iwasang lumabas ng bahay kung hinihinalang may seasonal flu. Kung may sintomas tulad ng hirap sa paghinga, mataas na lagnat, at kung nagpapatuloy ang **malubhang kalagayan** sa loob ng ilang araw, tumawag sa health center at magtanong muna bago pumunta sa doktor.