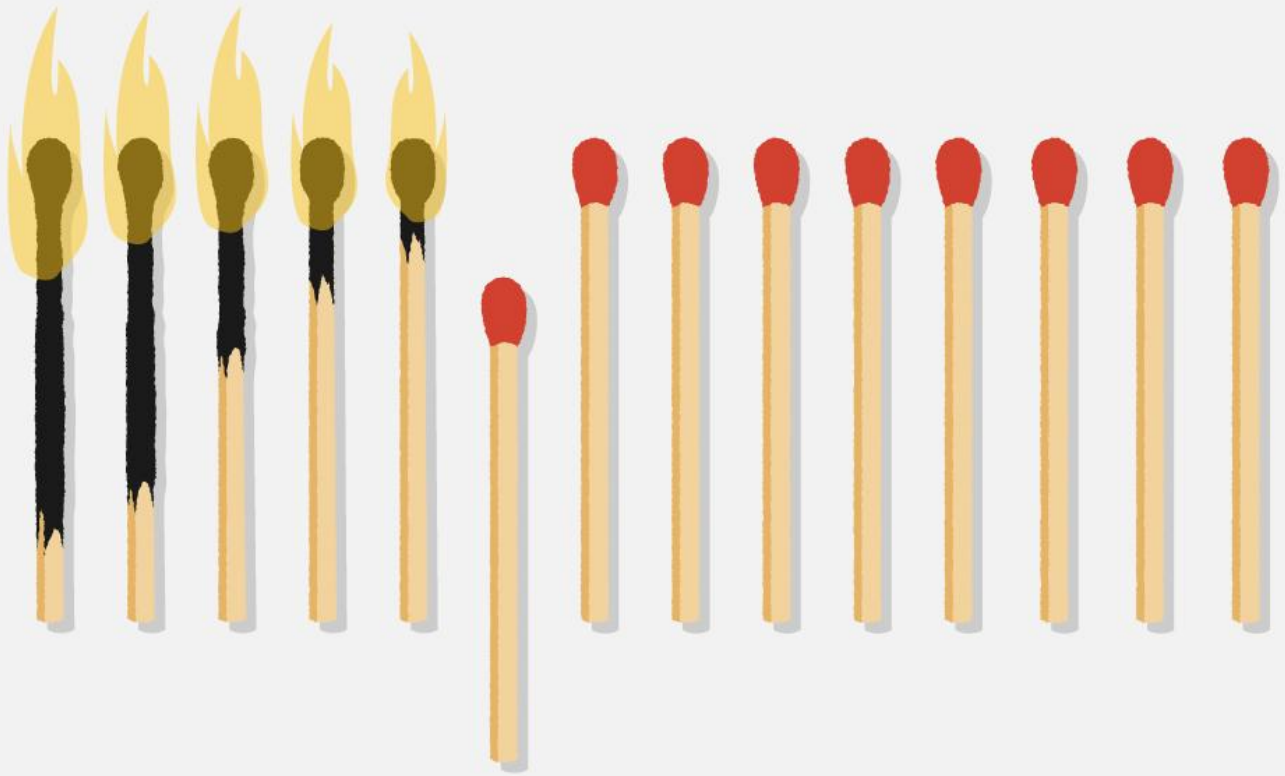
MAKAKASAGIP NG IBANG TAO ANG PAG-SOCIAL DISTANCING MO

GAWIN ANG IYONG BAHAGI NYC

NYC

MAKAKASAGIP NG IBANG TAO ANG PAG-SOCIAL DISTANCING MO

GAWIN ANG IYONG BAHAGI NYC



NYC

MAKAKASAGIP NG IBANG TAO ANG PAG-SOCIAL DISTANCING MO

GAWIN ANG IYONG BAHAGI NYC

NYC

MAKAKASAGIP NG IBANG TAO ANG PAG-SOCIAL DISTANCING MO

GAWIN ANG IYONG BAHAGI NYC

NYC

MAKAKASAGIP NG IBANG TAO ANG PAG-SOCIAL DISTANCING MO

GAWIN ANG IYONG BAHAGI NYC

NYC

Walang takot na magpagamot.

Sa New York City, ang pangangalaga sa kalusugan ay karapatang pantao.

Ang pagpapagamot para sa COVID-19 ay **hindi** makakaapekto sa kakayahan mong mag-apply sa green card o pagiging mamamayan.

Nagbibigay kami ng pangangalaga sa kalusugan sa lahat ng tao, anuman ang katayuan sa imigrasyon.

Tumawag sa 311 o pumunta sa nyc.gov/coronavirus para sa karagdagang impormasyon.

NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs

Tagalog

Walang takot na magpagamot.

Sa New York City, ang pangangalaga sa kalusugan ay karapatang pantao.

Nagbibigay kami ng pangangalaga sa kalusugan sa lahat ng tao, anuman ang katayuan sa imigrasyon.

Ang pagpapagamot para sa COVID-19 ay **hindi** makakaapekto sa kakayahan mong mag-apply sa green card o pagiging mamamayan.

Tumawag sa 311 o pumunta sa nyc.gov/coronavirus para sa karagdagang impormasyon.

Tagalog

NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs

Mga Tip para sa Paggamit ng Mga Pantakip sa Mukha:

- Ang pantakip sa mukha ay isang papel o telang maayos na nakakabit na pantakip sa iyong ilong at bibig.
- Magsuot ng pantakip sa mukha sa tuwing aalis ka ng bahay.
- Maaaring magamit ang mga dust mask, bandana at scarf bilang pantakip sa mukha.
- HUWAG gumamit ng mga mask na para sa nagtatrabaho sa pangangalaga sa kalusugan.
- Patuloy na manatili sa bahay hangga't maaari at sanayin na lumayo sa mga tao (social distancing).

NYC Health

Narito pa rin kami para sa inyo.

Nagpapatuloy ang aming trabahong pagsilbihan ang maraming imigranteng komunidad.

Kung may mga tanong kayo tungkol sa imigrasyon o kung paano ma-access ang mga serbisyo ng Lungsod sa panahon ng COVID-19 na krisis, tumawag sa aming hotline sa 212-788-7654 mula sa 9am hanggang 5pm, Lunes hanggang Biyernes, o magpadala ng email sa AskMOIA@cityhall.nyc.gov

NYC

Tanggapan ng Punong Bayan sa Immigrant Affairs

Tagalog

Narito pa rin kami para sa inyo.

Nagpapatuloy ang aming trabahong pagsilbihan ang maraming imigranteng komunidad.

Kung may mga tanong kayo tungkol sa imigrasyon o kung paano ma-access ang mga serbisyo ng Lungsod sa panahon ng COVID-19 na krisis, tumawag sa aming hotline sa 212-788-7654 mula sa 9am hanggang 5pm, Lunes hanggang Biyernes, o magpadala ng email sa AskMOIA@cityhall.nyc.gov

NYC

Tanggapan ng Punong Bayan sa Immigrant Affairs

Tagalog

MAKAKASAGIP NG IBANG TAO ANG PAG-SOCIAL DISTANCING MO

GAWIN ANG IYONG BAHAGI NYC

NYC

PATIGILIN ANG PAGKALAT NG COVID-19!
ALAMIN KUNG PAANO MO MAAALAGAAN ANG IYONG SARILI AT ANG IBA SA BAHAY.

ANU-ANO ANG MGA SINTOMAS NG COVID-19?

- Ang mga pinakakaraniwang sintomas ay lagnat, ubo, sore throat (pananakit ng lalamunan), at pangangapos ng hininga. Kabilang sa iba pang mga sintomas ang pananakit ng katawan, pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pananakit ng ulo, at pagtatae.
- Karamihan sa mga taong may sakit na coronavirus 2019 (COVID-19) ay magkakaroon ng kaunti o bahagyang mga sintomas at maaaring gumaling nang mag-isa.

SINO ANG PINAKANANANGANGANIB SA MALUBHANG SAKIT?

- Mga taong nasa edad na 50 taon o mas matanda pa (ang mga taong nasa edad na 65 taon o mas matanda pa ang pinakananganganib)
- Ang mga taong nasa anumang edad na may iba pang mga problema sa kalusugan, gaya ng:
  - Sakit sa baga
  - Hika
  - Sakit sa puso
  - Obesity (sobrang katabaan)
  - Dyabetis
  - Kidney disease (Sakit sa bato)
  - Sakit sa atay
  - Kanser
  - Mahinang immune system

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KUNG NAGKASAKIT AKO NA MAY MGA SINTOMAS NG COVID-19?

Kung ikaw ay may sakit na may mga sintomas ng COVID-19, ipagpalagay na mayroon ka nito. Kapag ikaw ay may sakit:

- Kung nahihirapan kang huminga, may pananakit o presyon sa iyong dibdib, nalilito o hindi magawang manatiling gising, o nangingitim ang mga labi o mukha, **agad na tumawag sa 911.**
- Tawagan ang iyong doktor kung ikaw ay nasa edad na 50 taon o mas matanda pa o kung mayroon kang kondisyon sa kalusugang maglalagay sa iyo sa mas malaking panganib, o kung hindi bumubuti ang iyong pakiramdam pagkatapos ng tatlong araw.
- Laging makipag-ugnay sa doktor o pumunta sa ospital kung mayroon kang malulubhang sintomas ng COVID-19 o iba pang malubhang problema sa kalusugan.
- Huwag umalis ng bahay maliban kung tatanggap ng kinakailangang medikal na pangangalaga o mahahalagang pagkain o mga supply (kung walang kukuha ng mga ito para sa iyo).
- Kung kailangan mong umalis ng bahay:
  - Iwasan ang mga matataong lugar.
  - Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet mula sa iba.
  - Takpan ang iyong ilong at bibig ng bandana, scarf, o iba pang pantakip sa mukha.
  - Hugasan ang iyong mga kamay bago ka umalis at gumamit ng hand sanitizer habang nasa labas.
- Maaaring lumabas ang mga miyembro ng sambahayan para sa mahahalagang trabaho at mga pangangailangan ngunit dapat subaybayan nang mabuti ang kanilang kalusugan.

Kung ikaw o ibang tao sa iyong bahay ay may sakit:

- Lumikha ng pisikal na distansya:
  - Huwag magkaroon ng mga bisita.
  - Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet mula sa iba.
  - Matulog nang magkabaligtad ang mga ulo at paa kung kasama mo sa higaan ang taong may sakit, o matulog sa sopa.
  - Panatilihing nakahiwalay ang mga may sakit sa mga nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit.
- Magtakip:
  - Takpan ang iyong ilong at bibig ng bandana, scarf, o iba pang pantakip sa mukha kapag ikaw ay nasa loob ng 6 feet kasama ang iba.
  - Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing gamit ang tisyu o loob ng iyong siko.

- Panatilihin ang Kalinisan:
  - Itapon agad ang mga tisyu sa basurahan pagkatapos gamitin.
  - Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon ng 20 segundo, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing.
  - Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung hindi mo mahuhugasan ang iyong mga kamay.
  - Madalas na linisin ang mga ibabaw na nahahawakan mo gaya ng mga hawakan ng pinto, pindutan ng ilaw, gripo, telepono, susi at remote control.
  - Hugasan ang mga tuwalya, kobre-kama, at damit sa posibleng pinakamainit na setting gamit ang karaniwan mong sabong panlaba at lubos na patuyuin.
  - Huwag ibahagi ang mga pangkaing kubyertos sa iba at hugasan ang mga ito pagkatapos ng bawat paggamit.

KAILAN AKO MAAARING UMALIS NG AKING BAHAY PAGKATAPOS MAGKASAKIT?

- Kung ikaw ay nagkasakit, manatili sa bahay hanggang:
  - Wala ka nang lagnat ng tatlong araw nang hindi umiinom ng Tylenol o iba pang gamot **at**
  - Hindi bababa sa pitong araw ang lumipas simula nang magsimula ang iyong mga sintomas **at**
  - Bumuti na ang iyong mga sintomas
- **Paalala:** Ang New York ay nasa PANANDALIANG PAGHINTO. Ito ay nangangahulugang kahit na ikaw ay nagkasakit na, dapat ka lamang umalis ng iyong bahay para sa mahahalagang trabaho o gawain o para mag-ehersisyo, habang nananatiling hindi bababa sa 6 feet ang layo mula sa iba.

KAILANGAN NG TULONG?

- Kung mayroon kang medikal na emerhensya, **tumawag sa 911.**
- Kung wala kang doktor ngunit nangangailangan nito, **tumawag sa 844-692-4692.** Ang Lungsod ng New York ay nagkakaloob ng pangangalaga, anuman ang katayuang pang-imigrasyon o kakayahang magbayad.
- Para sa higit pang impormasyon, **tumawag sa 311** o **bisitahin ang nyc.gov/coronavirus.**

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

NYC Health

Pag-aalaga sa Iyong Sarili at sa Iba pa sa Tahanan

Kung ikaw o ang isang tao sa iyong tahanan ay may sakit:

Dumistansya.

- Huwag magkaroon ng mga bisita.
- Umagwat nang kahit 6 feet man lang mula sa ibang tao.
- Matulog nang head-to-toe (magkabaliktad) kung kasama mo sa kama ang isang taong may sakit, o matulog sa sofa.
- Ihiwalay ang mga taong may sakit mula sa mga taong madaling mahawa at magkaroon ng malalang sakit.

Magtakip.

- Takpan ang iyong ilong at bibig gamit ang pantakip sa mukha kapag wala pang 6 feet ang agwat mo mula sa iba pa.
- Umubo o bumahing sa isang tissue o sa iyong siko.

Manatiling malinis.

- Itapon kaagad ang mga tissue sa basurahan pagkagamit.
- Maghugas ng mga kamay nang madalas, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing.
- Madalas na linisin ang mga ibabaw.
- Gamit ang sabon panlaba, labhan ang mga tuwalya, kumot at kobre-kama, at mga damit sa pinakamainit na setting na maaari, at patuyuin ito nang maigi.
- Huwag ipahiram ang mga kutsara't tinidor sa ibang tao, at hugasan ang mga ito tuwing pagkagamit.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19, bisitahin ang on.nyc.gov/coronavirus.

Kailan Ka Dapat Magpa-test para sa COVID-19

Dapat kang magpa-test para sa COVID-19 kung ikaw ay:

- May mga sintomas ng COVID-19, anuman ang iyong edad, chronic na kondisyon, o okupasyon
- Nálapit ka sa isang taong nakompirmang may COVID-19, may sintomas ka man o wala
- Nagtratrabaho ka sa isang residential setting kung saan may grupo-grupo (hal., nursing home, shelter, o adult care facility), may sintomas ka man o wala

Upang humanap ng testing site malapit sa iyo, bisitahin ang nyc.gov/covidtest.

NYC Health

NYC

MAGPASURI PARA SA COVID-19

MAYROONG LIBRENG PAGPAPASURI PARA SA COVID-19 ANG NEW YORK CITY PARA SA BUONG LUNGSOD.

MAGHANAP NG SITE NA MALAPIT SA IYO SA **NYC.GOV/COVIDTEST.**

MAGPASURI PARA SA COVID-19

MAYROONG LIBRENG PAGPAPASURI PARA SA COVID-19 ANG NEW YORK CITY PARA SA BUONG LUNGSOD.

MAGHANAP NG SITE NA MALAPIT SA IYO SA **NYC.GOV/COVIDTEST.**

NYC

NYC HOPE

Kumuha ng impormasyon at mga sanggunian na makakatulong sa iyo, o sa isang taong mahal mo na nakararanas ng karahasan sa pagde-date, tahanan, o karahasan batay sa kasarian.

www.nyc.gov/NYCHOPE

NYC Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence

@nycagainstabuse #awarenesshelphope