

MGA NEW YORKERS: MANATILI SA BAHAY UPANG MAPIGILAN ANG PAGKALAT NG CORONAVIRUS

Ang mga New Yorkers na sama-samang nagtutulungan at nananatili sa bahay ay mapapabagal ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19) sa Lungsod ng New York. Kapag lumalabas ka para sa mga mahahalagang pangangailangan, trabaho o para makalanghap ng sariwang hangin, panatilihin ang distansya sa pagitan mo at ng ibang tao at isagawa ang mga sumusunod na pag-iingat.



PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI AT ANG IBA

- Magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan sa pagitan mo at ng iba.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig.
- Takpan ang iyong ilong at bibig gamit ang tisyu o manggas ng iyong suot na damit kapag bumabahing o umuubo.
- Huwag ihipo sa iyong mukha ang mga hindi nahugasang kamay.
- Higit pang subaybayan ang iyong kalusugan kaysa karaniwan para sa mga sintomas ng sipon o trangkaso.



PROTEKTAHAN ANG PINA-KAMAHIHINA

- Manatili sa bahay kung mayroon kang sakit sa baga, sakit sa puso, dyabetis, kanser o mahinang immune system.
- Manatili sa bahay at tawagan, makipag-video chat o makipag-text sa pamilya o mga kaibigang may isa sa mga kondisyong ito.



KUNG IKAW AY MAY SAKIT

- Manatili sa bahay.
- Kung mayroon kang ubo, pangangapos ng hininga, lagnat, pananakit ng lalamunan at hindi bumuti ang pakiramdam pagkatapos ng 3-4 araw, kumunsulta sa doktor.
- Kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga, tumawag sa 311.
- Magkakaloob ng pangangalaga ang NYC anuman ang katayuang pang-imigrasyon o kakayahan sa pagbabayad.



BAWASAN ANG SIKSIKAN

- Manatili sa bahay.
 - Mag-telecommute kung maaari.
- Kung lalabas ka:**
- Ikalat ang mga oras sa trabaho mula sa mga abalang oras ng biyahe.
 - Maglakad o magbisikleta.
 - Huwag sumama sa pagtitipon.

Para sa mga totoong-oras na mga update, bisitahin ang nyc.gov/coronavirus.

Tumawag sa 311 upang iulat ang panghaharas o diskriminasyon. Tumawag sa 888-692-9355, i-text ang "WELL" sa 65173 o makipag-chat online sa nyc.gov/nycwell upang makipag-ugnay sa isang counselor.

* Maaaring maiangkop ang mga singil sa mga mensahe at data. Alamin ang mga detalye sa iyong wireless provider plan.



Bill de Blasio
Mayor
Oxiris Barbot, MD
Komisyonado