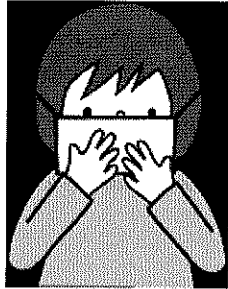


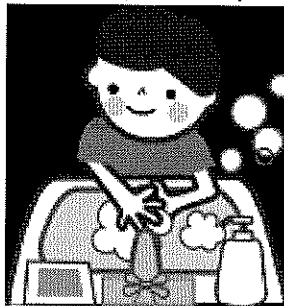
タガログ語版

Prevention • Panukala

1. Kapag nasa labas ng tahanan, magsuot ng MASK.
2. Pag-uwi sa bahay, magmumog ng bibig, at maghugas ng kamay. Ang paghuhugas ng kamay ang pinakamabisa at epektibong paraan.
3. Iwaasan ang pakikilahok sa mga lugar na maraming tao, gaya ng pulong, komperensya o konsyerto.
4. Iwaasan ang pagpunta sa mga lugar na napapabalitang lumalaganap ang epidemya.
5. Kumain ng mga pampalusog na pagkain at magkaroon ng higit pa sa sapat na pahinga at tulog.



Kapag nasa labas ng bahay
magsuot ng MASK !!!



Pag-uwi ng bahay, maghugas ng kamay at
magmumog ng bibig !!

