

Ania ti Aramiden Nu Nasukimatka a Postibo iti COVID-19

(Ilokano)



Isina ti bagim

Agtalinaed iti pagtaengan malaksid no mapanka agpakita iti doktor ken adda medikal a taripato:

- Agtalinaed iti pagtaengan agingga iti:
 - ✓ **10 nga aldaw** manipod iti immuna a nariknam/naamuam ti sintomas wenno manipod iti naudi a positibo a lab test **KEN**
 - ✓ Saan nga agkurkurang iti **24 nga oras** manipod iti panaggurigormo **KEN**
 - ✓ Aginggana lumaing wenno umawan dagiti sintomasmo (kaspagarigan, awan uyek wenno narigat a panaganges).
- Liklikan ti panaglugaan dagiti aniaman a klase ti pubiko a tranportasion, makilugaan, wenno dagiti taksi.
- Aginana ken uminom iti adu.



Lappedan ti panangwaras ti mikrobio

- Liklikam dagiti kakaduaan iti balay, uray dagiti ayop.
- **No mabalin, usarem ti sabali a kuarto wenno banio.**
- **No adda sabali a kaduaan, agusarka iti takop iti agong ken ngiwat.**
- **Sika laeng ti agusar** dagiti bagim nga aruatan kasla kadagiti plato, tualia ken ules.
- **Linisan ken Disimpektaran** dagiti luglugar a kanayon/inaldaw a maususar/makalkalbit (kas kadagiti banio, gripo, paglukatan ti ridaw).
- **Masansan nga ugugasan dagiti ima** iti sabon ken danum iti saan nga agkurkurang iti 20 a segundo wenno dalusam dagiti imam babaen iti alcohol-based a sanitizer ti ima a saan agkurkurang iti 60% nga alkohol.
- Kalubam ti panaguyek ken panagbaenmo.



Siputan dagiti ballaag a pagilasinan

- Awagan ti tagaipayay iti taripato iti salun-at ti adda sakit, no kumaro dagiti sintomas..
- Awagin ti 911 para kadagiti medikal nga emerhensia (bagaan ti tagadipatsa nga adda COVID-19 ti pasiente).
- Dagiti ballaag a pagilasinan: marigatan nga aganges, awan sardeng a sakit wenno presion iti barukong a pannakariro, awan kabaelan nga agriing wenno agtalinaed a nakariing, nalitnem a bibig wenno rupa



Baggaan dagiti tatao a kinaduaan

- Agaramid iti listaan dagiti amin a tattao a kaduaan bayat nga agsakitka (iraman dagiti sabali a kaduaan 2 nga aldaw sakbay nga agsakitka wenno 2 nga aldaw sakbay a maala ti pannakasukimatmo iti laboratorio):
 - ✓ Kabbalaymo.
 - ✓ Kakadua nga adda 6 a dapan a baetyo ken iti nasurok a 15 minutos.
 - ✓ Agayaywan kenka.
 - ✓ Amin a kaguyogmo.
- **Sungbatan ti telepono no umawag iti Department of Health.**