



PAGHARAP SA COVID-19

Nilikha noong Marso 30, 2020

CORONAVIRUS ILAN SA MGA SINTOMAS:

Lagnat
Bagong Ubo
Kapos ang Hininga

Magpatingin at tumawag muna sa iyong doktor kung:

- Nahihirapan kang huminga (kapos ang hininga)
- Sa iyong pakiramdam ang mga sintomas mo (tulad ng lagnat at ubo) ay mabilis na lumalala
- Hindi mo mapangalagaan ang iyong mga sintomas sa bahay

Kung kailangan mong pumunta sa ospital, **tumawag muna** upang makapaghanda sila sa iyong pagdating.

Kung kailangan mong tumawag ng 911, sabihin sa sumagot ng 911 na nakakaranas ka ng mga sintomas ng coronavirus upang makapaghanda ang magpapadala ng ambulansya sa ligtas na paggamot sa iyo.

Maaari Kang...

- Pumunta sa grocery, tindahan o warehouse na pamilihan
- Pumunta sa parmasiya para kumuha ng gamot at iba pang mga pangangailangan sa pangangalaga ng kalusugan
- Pumunta sa medical appointments (sumangguni muna sa iyong doktor o medical provider)
- Pumunta sa restawran para kumuha ng take-out, delivery, o drive-thru
- Mag-alaga o sumuporta sa kaibigan o miyembro ng pamilya
- Maglakad, mag-bisikleta, mag-jogging, at lumabas para mag-ehersisyo –manatili lamang na hindi mas malapit sa 6 ft ang layo sa ibang tao sa komunidad.
- Magpalakad ng aso at dalin sila (at iba pang alagang hayop) sa beteryaryo kung kinakailangan
- Tumulong para kumuha ng mga kinakailangang gamit

Hindi ka dapat...

- Pumasok sa trabaho maliban na lamang kung ikaw ay nagbibigay ng esensyal na serbisyo ayon sa nakasaad sa Order
- Bumisita sa mga kaibigan at pamilya kung walang napakahalagang dahilan
- Lumapit sa ibang tao ng mas malapit sa 6 feet na distansya kapag lumabas ka
- Bumisita ng mga minamahal sa ospital, nursing home, skilled nursing facility, o iba pang mga residential care facilities
- Maglaro ng group sports o sumali sa anumang panglabas na aktibidad sa kahit gaano kalaking grupo.

ANG MGA PAGBABAGO SA ORDER NA ITO AY MATATAGPUAN SA [GLENDALECA.GOV/COVID19ORDERS](https://glendaleca.gov/covid19orders)

Para makita ang lahat ng Emergency Orders o para sa Madalas na Mga Katanungan, pumunta sa **Glendaleca.gov**

Para más información visite [Glendaleca.gov](https://glendaleca.gov)

Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք
[Glendaleca.gov](https://glendaleca.gov)

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa
Glendale COVID-19 hotline at (818) 548-3301

Monday - Thursday, 7:30 am - 5:30 pm & Friday, 8:00 am - 5:00 pm