



# Nandito Pa Rin ang COVID-19! Mga Tip Kung Paano Manatiling Ligtas

Dapat makakuha ng bakuna laban sa COVID-19 ng 2024-2025 ang lahat ng 6 na buwan pataas!

## 1 Alamin ang Totoo:

- Lalong mahalaga ang pagbabakuna kung ikaw ay 65 taong gulang pataas, lubos na nanganganib na magkasakit nang malubha, o hindi pa nabakunahan laban sa COVID-19.
- Humihina ang proteksiyon ng bakuna sa paglipas ng panahon. Mahalagang maging updated.

## 2 Maghanap ng mga bakuna at magpabakuna:

- Bisitahin ang [nj.gov/health/vaccines/covid-19/](https://nj.gov/health/vaccines/covid-19/) o i-scan ang QR code.
- Bisitahin ang [vaccines.gov](https://vaccines.gov).



## 3 Manatili sa bahay at magpasuri:

- Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 (lagnat, ubo, sipon, atbp.).
- Mag-order ng iyong mga libreng pansuri sa COVID 19 sa pamamagitan ng pagbisita sa [COVIDTests.gov](https://COVIDTests.gov).

## 4 Magtanong tungkol sa gamot para sa COVID-19:

- Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung nanganganib kang magkaroon ng malubhang sakit dahil sa COVID-19. (hal., mga taong may kondisyong medikal tulad ng hika, diabetes, atbp.).
- Huwag nang maghintay pa! Dapat simulan ang gamot sa loob ng 5 hanggang 7 araw pagkatapos magsimula ang mga sintomas!

## 5 Gawin ang wastong kasanayan sa paglilinis ng katawan (kalinisan):

- Linisin ang ibabaw ng mga bagay na palaging nahahawakan (mga remote, ibabaw ng counter).
- Hugasan ang mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo.
- Magtakip ng bibig kapag umuubo o bumabahing.

\* Ang inirekomendang bakuna, dosis, at timing ay maaaring magkakaiba depende sa iyong edad, nakaraang kasaysayan ng pagbabakuna, at umiiral na mga medikal na kondisyon (hal.; diabetes, sobrang timbang, mataas na presyon ng dugo, atbp.). Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para malaman kung ano ang pinakamainam para sa iyo. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [cdc.gov/covid/index.html](https://cdc.gov/covid/index.html).