


10 puntos upang mabawasan ang pakikipag-ugnay sa mga tao

Ang bagong impeksyon sa coronavirus ay may panganib na mahawahan ang lahat at ang panganib na makahawa sa sinuman. Baguhin ang iyong pang-araw-araw na buhay upang maprotektahan ang buhay ng sa iyo at sa mga nakapaligid sa iyo.

<p>1 Pagbisita sa bahay</p> <p>Online</p> 	<p>2 Mamili magisa o mamili pag kaunti ang tao</p> <p>Iwasan ang mataong oras</p> 	<p>3 Jogging</p> <p>Tumakbo magisa o tumakbo sa lugar na hindi matao</p> <p>Piliin ang oras at lugar sa park pag nagjogging</p> 
<p>4 Kung hindi nagmamadali,</p> <p>Mag-online shopping</p> 	<p>5 Inuman o Handaan</p> <p>Online</p> 	<p>6 Mag tele-medicine para sa konsultasyon sa doktor</p> <p>I-adjust ang regular na health check-up</p> 
<p>7 Ehersisyo at yoga</p> <p>Mag video classes</p> 	<p>8 Restaurants, at iba pa</p> <p>Magtake-out o Magpa-deliver</p> 	<p>9 Magtrabaho sa bahay</p> <p>Para maprotektahan ang mga importanteng manggagawa</p> 
<p>10 Pakikipag-usap</p> <p>Magsuot ng masks</p> 	<p>Mga dapat iwasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mga lugar na walang angkop na bentilasyon 2. Mga matataong lugar 3. Mga lugar na may malapitang pakikipag-ugnayan tulad ng malapitang pakikipag-usap <p>Paghugas ng kamay • Tamang pag-ubo • Bentilasyon ng lugar ay pantay na mahalaga</p>	