



# Physical distancing (Sheet ng kaalaman)

Kapag nagtutulungan tayo, mapapabagal natin ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagsisikap na magpanatili ng distansya sa pagitan ng bawat isa. Ang physical distancing ay napatunayang isa sa pinakaepektibong paraan para mabawasan ang pagkalat ng sakit sa panahon ng epidemya. Sa pamamagitan ng pagtitiyaga at pagtutulungan, magagawa nating lahat ang ating bahagi.

## Ano ang ibig sabihin ng physical distancing

Ang ibig sabihin nito ay pagsasagawa ng mga pagbabago sa iyong pang-araw-araw na gawain para mabawasan mo ang paglapit sa ibang tao, kabilang ang:

- pag-iwas sa matataong lugar at pagtitipon
- pag-iwas sa mga karaniwang pagbati, gaya ng pakikipagkamay
- paglimita sa paglapit sa mga taong may mas mataas na panganib (hal. mga mas nakakatanda at taong mahina ang kalusugan)
- pagpapanatili ng distansya na 2 braso ang haba (humigit-kumulang 2 metro) sa ibang tao, hangga't posible





## Narito kung paano mo maisasagawa ang physical distancing:

- bumati sa pamamagitan ng pagkaway sa halip na pakikipagkamay, paghalik, o pagyakap
- manatili sa bahay hangga't maaari, kasama ang pagkain at paglilibang
- bumili ng grocery isang beses bawat linggo
- gumamit ng pampublikong transportasyon kapag walang masyadong bumibiyaha
- magsagawa ng mga virtual na pulong
- mag-host ng mga virtual na paglalaro para sa iyong mga anak
- gamitin ang teknolohiya para makipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya

Kung posible,

- gumamit ng mga serbisyo ng pagpapadala ng pagkain o online na pamimili
- mag-ehersisyo sa loob o labas ng bahay
- magtrabaho sa bahay

**Tandaan:** Posibleng maipasa ng ilang tao ang COVID-19 kahit na hindi sila nagpapakita ng anumang sintomas. Sa mga sitwasyon kung saan mahirap panatilihin ang physical distancing, nagbibigay ang pagsusuot ng [non-medical mask o pantakip sa mukha](#) (ibig sabihin, [ginawa](#) para ganap na takpan ang ilong at bibig nang walang siwang, at hinihigpitan sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) ng harang sa pagitan ng iyong mga respiratory droplet at ng mga tao at surface sa paligid mo. Posible ka rin nitong mapigilan sa



paghawak sa iyong ilong o bibig, na isa ring paraan para makapasok ang virus sa iyong katawan.

**Tandaan:** Nagpatupad ang Pamahalaan ng Canada ng Emergency na Kautusan sa ilalim ng *Quarantine Act*. Nangangahuluhan ang kautusan na ito na kailangang manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw ang sinumang papasok sa Canada sa pamamagitan ng himpapawid, tubig, o lupa para malimitahan ang pagkalat ng COVID-19. Magsisimula ito sa araw na pumasok ka sa Canada.

- Kung bumiyahе ka at wala kang sintomas, dapat kang **mag-quarantine** (mag-self isolate).
- Kung bumiyahе ka at may mga sintomas ka, dapat kang **mag-isolate**.

Para sa higit pang impormasyon: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397