

# Ikalat ang Kasiyahan, Hindi COVID

Mga Tips para Protektahan ang Inyong Sarili at Iba Ngayong Holiday Season

## Magpabakuna, Kabilang ang Booster Shot kung Kayo ay Kwalipikado

Ang mga bakuna ay ang pinakamahusay na paraan upang tapusin ang pandemya at sila ay pumipigil ng sakit ng COVID-19, pagpapaospital at pagkamatay. Sila ay ligtas, epektibo at libre. [Higit pang matuto tungkol sa mga bakuna sa COVID-19](#) at bumisita sa [sccFreeVax.org/tl](https://sccFreeVax.org/tl) o [MyTurn.ca.gov](https://MyTurn.ca.gov) upang magpabakuna.

## Manatili sa Bahay kung Kayo ay may Sakit

Sinumang may karamdaman, kahit na may banayad na [mga sintomas](#) (pananakit ng lalamunan, ubo, sipon), ay dapat manatili sa bahay, magbukod mula sa iba, at magpasuri. I-download ang aming [testing fact sheet](#) at basahin ang aming [patnubay sa pagsusuri](#).

## Magpasuri Bago at Pagkatapos Bumiyahen o ng Pagtitipon para sa Holidays

**Alamin Bago Pumunta.** Magpasuri 1-3 araw bago ang pagtitipon ng pamilya, o bago sa anumang pagbiyahe, kahit na kayo ay walang mga sintomas. Ang antigen testing ay dapat gawin 24 na oras bago ang pagtitipon o pagbiyahe. Ang PCR testing ay dapat gawin sa loob ng 72 oras – na malalaman ang mga resulta bago ang pagtitipon o pagbiyahe. Walang babayaran sa pagpapasuri. Bumisita sa [sccFreeTest.org/tl](https://sccFreeTest.org/tl) o tumawag sa (408) 970-2000. Higit pang matuto tungkol sa [mga uri ng COVID tests](#).

**Alamin Kung Kailan Kayo Babalik.** Magpasuri sa pagbalik mula sa holidays. Magpasuri muli pagkalipas ng 3-5 araw.

## Isaalang-alang din ang mga Sumusunod:

- Mag-ingat kung ilan sa inyong grupo ay hindi pa nabakunahan (hal., magsuot ng mga maskara, makipaghalubilo sa labas, panatilihin maiksi ang mga pagtitipon).
- Siguraduhing magsuot ng mahusay na maskara, na tama ang kasya. N95 at KN95 o mga surgical mask ay gumagawa ng pinakamahusay na trabaho sa pagsala ng mga virus at mga maliliit na butil.
- Magtipon sa labas o taasan ang daloy ng hangin sa mga panloob na espasyo. [Basahin ang aming fact sheet sa bentilasyon](#).
- I-activate ang [CA Notify](#) (sistema sa pag-aabiso sa pagkakalantad sa COVID-19 ng California) sa inyong smartphone. Hilingin sa inyong mga bisita na gawin din ito.

Basahin mula sa Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng California



Tumulong sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19 sa pagsunod sa mga kasalukuyang alituntunin sa pagbiyahe ng CDC

