

# COVID-19 NOVEL CORONAVIRUS

Manitoba 

## Ano ang itsura ng social (pisikal) distancing?



### Ligtas gawin

- Paglalaan ng oras kasama ng mga miyembro ng sambahayan (*basta't silay ay walang sakit o hindi bumalik sa Manitoba sa nakaraang 14 na araw kapag sila dapat ay nagse-self-isolate*)
- Panlabas na pisikal na aktibidad (*hal. paglalakad, pagtakbo, pamimisikleta, pag-hike*) nang mag-isa o kasama ng mga miyembro ng sambahayan mo
- Paghahardin, trabaho sa bakuran at pang-kalahatang pagmementina sa sambahayan
- Maglaro sa bakuran mo
- Ipadeliver ang mga grocery at ibang bagay
- Gamitin ang teknolohiya para maki-pag-chat sa pamilya at mga kaibigan
- Maglaro ng games (*hal. mga board game, video game*) sa bahay
- Makinig sa musika, magbasa ng libro
- Magluto ng pagkain



### Mag-ingat at Pag-isipan ang Sitwasyon

- Pagpunta sa mga grocery store (*Kung posible, mamili ng grocery minsan bawat linggo at ipagawa sa isang miyembro ng sambahayan ang pamimili.*)
- Pagkuha ng gamot
- Pagkuha ng take-out



### Iwasan ang

- Mga date para makipaglaro
- Mga sleepover
- Mga pagsasalo-salo ng pangkat, mga outing o event (*hal. party para sa kaarawan at dinner, mga pagdiriwang, mga kasal, mga libing, pangrelihiyong serbisyo, team sports*)
- Pagbisita sa mga tindahang mara-ming tao o mga outdoor na lugar
- Pagkakaroon ng mga bisita sa tahanan mo
- Pagkakaroon ng hindi mahalagang trabahador sa inyong tahanan
- Pagmamaneho ng kotse kasama ng mga kaibigan
- Mga peak na oras ng transportasyon

