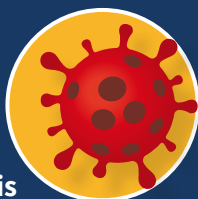


Paano ka mananatiling ligtas laban sa mga **variant** ng COVID-19



Maraming variants ng virus na nagdadala ng COVID-19 ang natukoy sa United States at sa buong mundo sa panahon ng pandemya, **kasama na ang sa Virginia.**

Ano ang dapat mong malaman:



- Ang mga variant na ito ng COVID-19 ay **mas mabilis kumalat** at maaaring maging sanhi ng **mas malubhang** sakit
- Ang pagkalat ng mabilis ay magdadala ng **mas maraming kaso, mas maraming patay, at makakapuno sa mga ospital at makakaubos sa gamit pangkalusugan**
- Sa pagkalat pa ng virus ng COVID-19, mas malaki ang posibilidad na may bagong mutasyon o variant ang lilitaw/mabubuo
- **Ang variant** na lilitaw ay maaaring maging **sanhi ng kasalukuyang mga bakuna na hindi gaanong mabisa**

Mas mahalaga noon pa man na gumawa ng hakbang upang protektahan ang iyong sarili at ang iba.

Ang mga mask ay makakatulong para sugpuin ang mga variant

Ang mga iminumungkahi sa pampublikong kalusugan (tulad ng pagsusuot ng mask) ay makakatulong sa pagbagal ng pagkalat ng virus na sanhi ng COVID-19, kabilang na ang mga bagong variant.



- Isuot ng mabuti ang mask para matakpan **pareho ang iyong ilong at bibig**
- Piliin ang mask na tela na may **maraming patong na hinabing tela**
- Siguruhing ang iyong **mask ay naisuot ng maayos** na walang awang
- **Ibuhol at tupiin ang kawing** ng 3-patong na mask para mas maayos ang pagkakasuot

Panatilihing ligtas ang iba at ikaw

Para hindi na magtagal pa ang pandemya, ang mga paraan sa pag-iwas ay kailangang ipagpatuloy.

- **Magsuot ng mask sa loob at labas** kung napapaligiran ka ng mga taong hindi mo kasama sa bahay
- Manatili ng **kahit 6 talampakan ang layo** mula sa ibang tao
- **Iwasan** ang lugar na maraming tao
- Maghugas ng kamay na **madalas**
- Magpabakuna ng COVID-19 **kung panahon mo na**



Mag-sign up para sa iyong **libreng** bakuna sa COVID-19. Alamin pa sa **Vaccinate.Virginia.gov** o tumawag sa **1-877-829-4682**.



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH