

Giiya sa COVID-19



Mahimong protektado! Magpabakuna ta!



Impormasyon gikan sa:

World Health Organization (WHO),
Centers for Disease Control and Prevention (CDC),
Johns Hopkins Medicine,
and Department of Health (DOH)

ULAHING GI-UPDATE: PEBRERO 2023

© Johns Hopkins University 2022



Bestfriend natin ang mask

Ingatan at hugasan ang kamay



ONE METER

Dumistansya muna



A

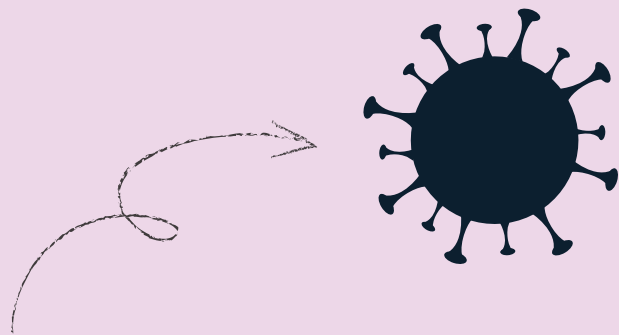
Air flow ay panatilihin

Unsa ang COVID-19?

Ang COVID-19 ganahang mobiyahe sa mga lugar ug makigkita sa tanan pero sa tinuoray, **dili gyud ni siya isa ka higala.**

Ang pasabot sa COVID-19 kay **Coronavirus Disease 2019**. Usa kini ka viral disease nga makaapekto sa baga ug sa uban pang mga sistema sa lawas.





Ang COVID-19 dali
rang mokaylap ug
makahatag og sakit
sa daghang tawo.
Ang pagkaylap sa
COVID sa tibuok
kalibotan kay
gitawag og
COVID-19 pandemic.

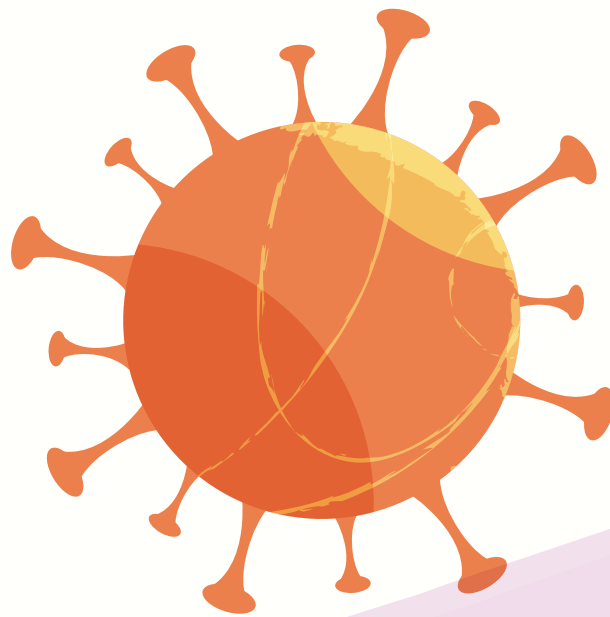
Sa unsang paagi naglihok ang COVID-19?

Ang COVID-19 mahimong mosulod sa imong ilong o baba kon duol ka sa usa ka tawong natakdan, makalanhap ka og COVID-19 droplets sa hangin, o kon mohikap ka sa imong mata, ilong, ug baba human kang mohikap og butang nga kontaminado.

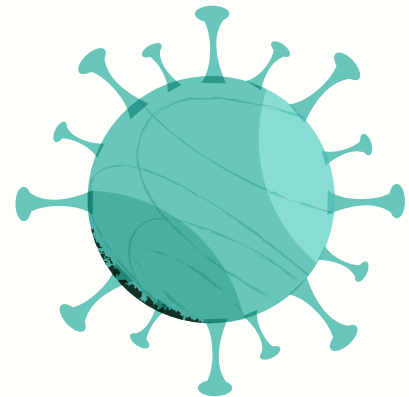
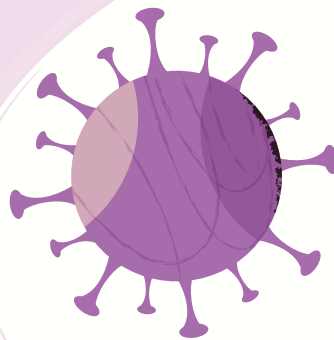
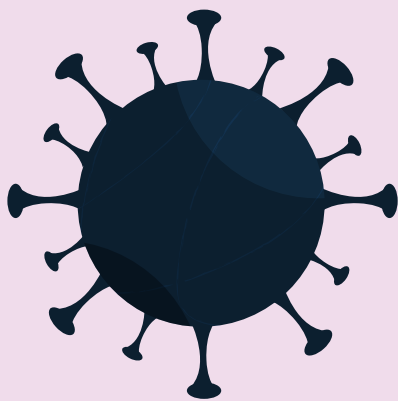
Ang virus naa'y mga tunok nga samag-korona nga mopilit sa cells sa imong baga.

Sa dihang nakasulod na, managhan kini ug atakehon ang imong himsog nga cells. Ang imong lawas mosukol aron protektahan ka. Kasagaran, ang mga batan-on dili kaayo magsakit kon matakdan sila'g COVID, bisan pag ang uban makasinati ug grabe nga mga sintomas.

Ang COVID-19 nagabag-o paglabay sa panahon.
Kini gitawag og **mutation**.



Lagmit nakadungog na ka bahin sa lainlaing
variant sa COVID-19 sama sa
Delta, Lambda, ug Omicron nga mga variant.
Naa'y mga variant nga mas paspas mukalat kaysa uban.



Unsa ang mga sintomas sa COVID-19?

Ang pipila ka tawo nga naa'y COVID-19 dili dayon mobati sa mga sintomas o wala'y sakit nga bation. Kini sila gitawag og **asymptomatic**.

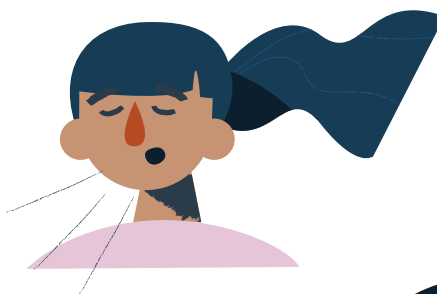


Mahimong lisod isulti nga aduna ka'y virus! **Maong importante nga kanunayng magsul-ob og face masks ug batasanon ang pisikal nga pagdistansya.**

Kadaghanan sa mga tawo nga aduna'y COVID-19 makasinati og samag-trangkaso nga sintomas apil ang:



Hilangat



Ubo



Sakit nga tutunlan



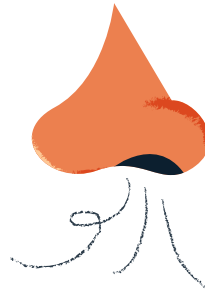
Nagatulo nga sip-on



Panakit sa lawas



Kalisod sa pag ginhawa



Pagkawala sa panimaho



Pagkawala sa panglasa

Kon naa ka’y ubo, sip-on, o hilanat, dili ni kanunayng nagkahulugan nga aduna kay COVID-19. Aduna’y laing mga virus sad nga makahatag nimo’g magsakit. Importante nga sultihan nimo ang imong mga ginikanan o tigbantay kon dili maayo ang imong paminaw.

Pwede sad nga mahimong seryoso ang COVID-19. Ang mga tawo kinahanglang moadto sa ospital para makakuha ug espesyal nga pag-atiman kon sila makasinati ug:



Lisod nga pagginhawa



Naglibog nga paminaw



Bluish nga nga lips o nawong



Pagsakit o presyur sa dughan

Unsa ang bation sa tawo nga naa'y COVID-19?

Lainlain ang kasinatian sa tanang matakdan sa virus. Samtang ang uban maayo ra ang pagbati sa pisikal bisag aduna sila'y COVID-19, ang uban lain ang bation sa pipila ka semana, ilabina ang mga tigulang o sa mga naa'y uban pang sakit (comorbidity).



Kasagaran, ang mga nagsakit kinahanglang mopalayo sa mga miyembro sa pamilya. Kini makapabati nila ug kaguol og balaka.

Naa'y rason ug normal ni nga pagbati. Ang suporta sa pamilya ug mga higala, bisag online lang kay, makatabang aron mamaayo sila ug maulian.

Sa unsang paagi ko matakdan og COVID-19?

Mahimo pud kang makakuha og COVID-19 kon **mohikap ka sa imong baba, ilong, o mata** human mohikap og mga butang nga kontaminado sa virus.

Ang coronavirus magbalhinbalhin gikan sa usa ka tawo paingon sa uban sa dihang **magduol sila o kon mohikap sila sa usa'g usa.**



Kon **mangatsing o moubo, o bisag moistorya nga wala nagsuot og mask** ang usa ka tawong nagsakit, mahimo silang makapasa og mga droplet nga naa'y virus.

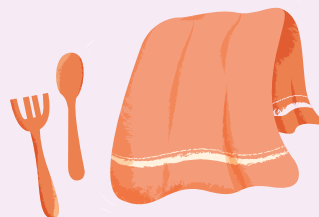
Hinumdomi: Bisag wala ka'y gibati nga mga sintomas, **mahimo gihapon nga naa ka'y virus ug makapasa sa COVID-19.**

Unsa ang angay nakong himoon kon matakdan ko'g COVID-19?

Kon naghunahuna ka nga basin naa ka'y COVID-19, o kon nakapaduol ka sa usa ka tawo nga kumpirmadong positibo, angay ka nga:



Magpondo sa balay ug sa kuwarta nga bulag sa mga miyembro sa imong pamilya.



Ibulag ang imong mga gamit nga pangkaon ug mga tualya.



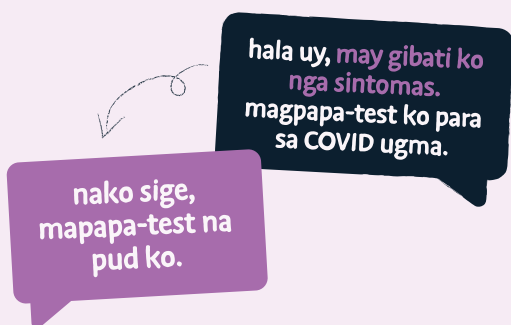
Ipadayon ang regular nga paghugas sa imong mga kamot.



Pagpahulay og sakto ug pag-inom og daghang tubig.



Bantayi ang imong mga sintomas. Kon mograbe kini, ingna ang imong pamilya nga dalhon ka sa pinakaduol nga ospital.



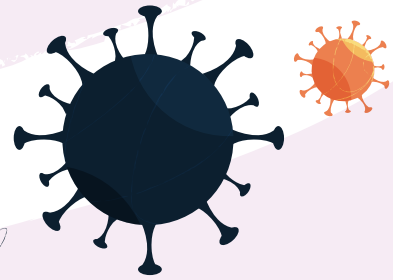
Ingna ang tanan nga miduol kanimo nga naa ka'y mga sintomas aron makapa-test sila.



Makahatag ang imong mga ginikanan o tigbantay ug tambal alang sa sakit sa ulo, sakit nga tutunlan, o panakit sa lawas.

Sa unsang paagi nakaapekto ang COVID-19 pandemic sa Pilipinas?

2020



Ang unang kaso sa COVID-19 sa Pilipinas gitaho niadtong Enero 2020.

2021



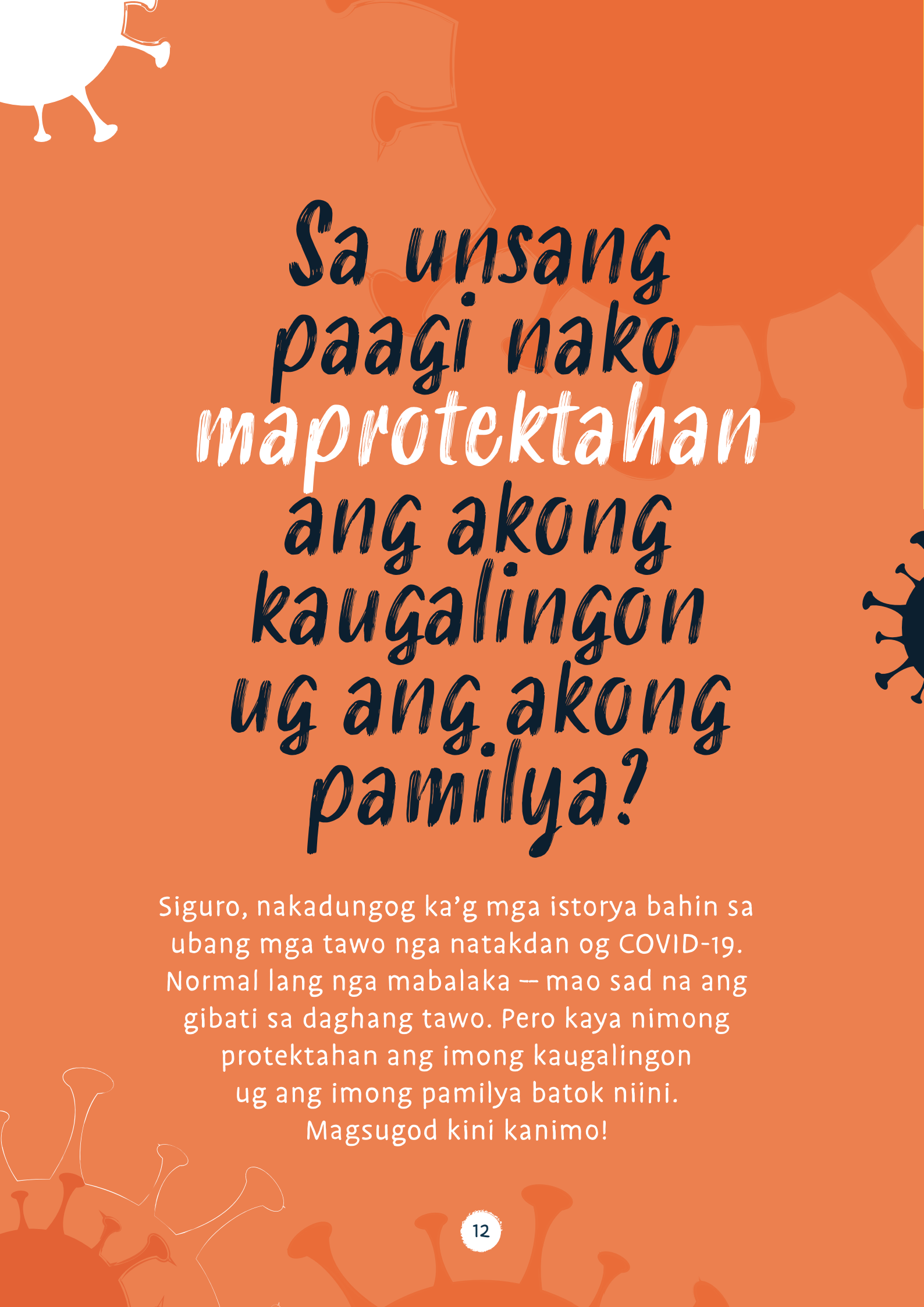
Gikan niadto, daghang tawo na ang nagsakit. Aron pahinayon ang pagkaylap sa virus, gisira ang mga eskwelahan, mall, ug uban pang mga pampublikong lugar. Gihangyo ang mga tawo nga magpondo sa balay ug limitahan ang paggawas.

2022

OPEN

Karon, nagsugod na sa pag-ubos ang mga kaso sa COVID-19 ug daghang tawo na ang nabakunahan ug padayun nga nagpabakuna. Nagsugod na ang pag-abli usab sa mga eskwelahan ug mga pampublikong lugar. Pero hinumdomi, nagtuyok-tuyok pa ang virus. Kinahanglan gihapon nimong mag-amping.

Atong susihon kon sa unsang paagi nato padayong maprotektahan atong mga kaugalingon ug ang atong pamilya sa sunod nga pahina!



Sa unsang
paagi nako
maprotektahan
ang akong
kaugalingon
ug ang akong
pamilya?

Siguro, nakadungog ka'g mga istorya bahin sa ubang mga tawo nga natakdan og COVID-19. Normal lang nga mabalaka – mao sad na ang gibati sa daghang tawo. Pero kaya nimong protektahan ang imong kaugalingon ug ang imong pamilya batok niini. Magsugod kini kanimo!

Unsa ang akong mahimo aron makatabang ko sa pag-undang sa pagkatag sa COVID-19?

Aduna'y upat ka importanteng pamaagi nga kinahanglan nimong sundon aron makatabang ka nga maundang ang pagkatag sa COVID-19. Mao kini ang **batasan nga B-I-D-A!**



Siguroha nga natabonan sa imong mask ang imong baba ug ilong.

B

BESTFRIEND NATIN ANG MASK

Hinumdomi nga pwedeng magkatag ang COVID-19 pinaagi sa pag-ubo, pag-istorya, o pag-atsing. **Babagan sa masks ang mga virus droplet nga moadto sa hangin, ug sa pagsulod niini sa imong ilong ug baba.** Kon ang tanan magsul-ob og masks, maglisod ang COVID-19 sa pagbalhinbalhin sa mga tawo.



INGATAN AT HUGASAN ANG KAMAY

Ang COVID-19 mabuhi sa mga ibabaw sa butang sama sa lamesa o lingkuranan sa bus. **Kinahanglang likayan nimo ang paghikap sa imong mga mata, baba, o ilong.**

Kanunayng hugasi ang imong kamot gamit ang sabon o paggamit og alcohol ug hand sanitizer, ilabina kon nigawas ka sa balay.

happy birthday to you..



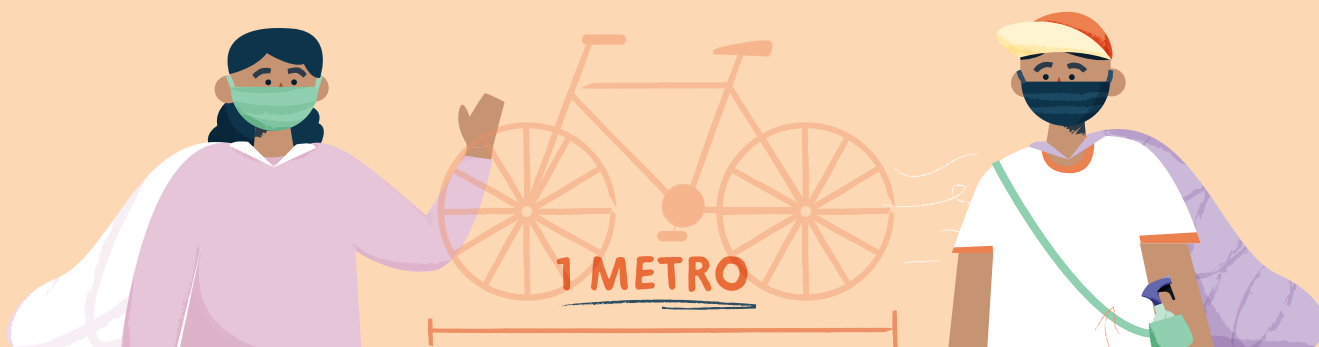
Aron mahugasan ang imong mga kamot sa hustong paagi, gamit og sabon ug kuskosa ang tanang bahin sa imong kamot. **Himoa kini sa mga 20 segundos nga sama kataas sa pagkanta og 'Happy Birthday' kaduha ka higayon!**



Mahimo pud kang mogamit og **alcohol o hand sanitizer.** Sa paggamit niini, pun-a ang imong palad ug ikuskos kini sa imong duha ka kamot sulod sa 20 segundos o hangtod nga dili na basa ang imong kamot.

D

DUMISTANSYA MUNA



Ang saktong pamaagi mao ang pagpabilin og usa ka metro nga bulag gikan sa uban kon mogawas ka sa balay.

Ma-imagine nimo ang gamay nga bisikleta sa tunga nimo ug sa ubang tawo!

Kon dili posible ang pagdistansya nga sa ubang tawo sa mga jeep ug sa tindahan og grocery, siguroha nga ang nagsul-ob ka pirmi og mask. **Mahimo kang magdala kanunay og gamay nga botilya sa hand sanitizer o alcohol bisan asa ka moadto.**

A

AIR FLOW AY PANATILIHIN



Ang pag-abli sa mga bintana ug pagpondo sa mga abli nga lugar makatabang aron mapugngan ang pagkaylap sa COVID-19. Kon makalahoslahos ang hangin, maubsan ang lebel sa mga tipik sa COVID-19 sa hangin.

Makatabang nimo ang paghibalo sa saktong impormasyon aron maprotektahan nimo ang imong kaugalingon ug ang imong pamilya batok sa COVID-19! Kon naa ka'y mga pangutana, mahimo kang makig-istorya sa imong mga ginikanan bahin niini.



Kon naa ka'y **Facebook** o **Instagram** o uban pang social media platform, paniguro-a nga imong i-follow ang mga tawo o page nga nagapaambit og beripikadong impormasyon. Kini naglakip sa **DOH, Healthy Pilipinas, ug I Choose**, atbp:

- **[facebook.com/BIDASolusyon](https://www.facebook.com/BIDASolusyon)**
Opisyal nga kampanya sa Department of Health batok sa COVID-19
- **[facebook.com/MalayaAkongMaging](https://www.facebook.com/MalayaAkongMaging)**
Usa ka Facebook page nga gihimo para sa mga tin-edyer nga sama nimo!
- **[Malayaako.ph](https://www.malayaako.ph)**
Usa ka website kon asa pwede kang makakuha og teen-friendly nga impormasyon para sa panglawas
- **[healthypilipinas.ph](https://www.healthypilipinas.ph)**
Ang pwedeng kasaligan nga website nga makahatag ug saktong impormasyon bahin sa panglawas para sa mga Pinoy

Sa unsang paagi ko **ma-test?**

Kon makasinati kag mga sintomas sa COVID-19 o naa ka'y direktang kontak sa usa ka tawo nga may COVID-19, pwede kang moadto sa usa ka testing center o mopalit og rapid antigen test kit aron makumpirma kon natakdan ka sa virus. Adunay lain-laing klase sa test:



Swab Antigen Test

Ang mga health worker mokuhag sample pinaagi sa pag-swab sa sulod sa imong ilong ug tutunlan. Mahimong mapagawas ang mga resulta human ang **48-72 ka oras**.



Saliva RT-PCR Test

Kinahanglan nimong moluwa sa usa ka sterile vial. Ginapagawas ang resulta human ang **24-48 ka oras**.



Rapid Antigen Test

Pwede nga ikaw lang ang mohimo sa nasal swab gamit ang test kit. Sunda pag-ayo ang pamaagi para makuha ang tukma nga resulta paghuman sa **15 ka minuto**.

Ang antigen test ang pinakamaayong pilion kung naa na ka'y mga sintomas.

Mga Bakuna

Gawas sa pagbatasan sa B-I-D-A nga mga kinaiya, usa ka paagi aron maprotektahan ang imong kaugalingon ug ang uban mao **ang pagpabakuna**.

Ang **bakuna** mao'y klase sa tambal nga magtudlo sa mga immune system sa lawas kon unsaon pagsukol sa sakit.

Dili tambal ang bakuna sa COVID-19, **pero gipugngan niini ang imong pagsakit o sa pagkuha ug grabe nga sintomas.**



Motudlo ni sa imong lawas nga suklan ang COVID-19 virus.

Tanang bakuna batok sa virus makatabang nga protektahan ka nga makasinati'g grabeng mga sintomas o mamatay gumikan sa COVID-19.

Kon mas daghang tawo na ang nabakunahan, mas dali ta makabalik sa normal para makita nato pag-usab ang atong pamilya ug mga higala!

Tan-awa ang pahina 20 aron mahibaloan ang dugang pa bahin sa mga bakuna.

#FriendshipGoals:

PAGPABILING LUWAS GIKAN SA COVID-19

Ang pagpabilin sa balay makapamingaw gyud nimo pag-ayo sa imong pamilya ug mga higala! Gusto na siguro nimong maglingawlingaw kauban ang imong mga suod. Pwede nimo ning himoon, pero kinahanglan nimong huna-hunaon nga **unahon ang pag-amping.**



Huna-hunaa kanunay ang kamahinungdanon sa pagsul-ob ug mask ug sa sakto nga paghugas sa imong mga kamot.

Makatabang kini para mubalik sa normal ang sitwasyon ug pwede nang makigdungan ug kaon kauban sa imong mga higala o makadulag basketball kauban nila.

Pagsugyot og mga alternatibong aktibidad nga pwedeng malikayan ang paghubo sa mask.

Kon gusto sa imong mga higala nga moadto sa mall nga punog tawo, mahimo kang mosugyot og usa ka online activity sama sa pagtan-aw og pelikula gamit ang video chat. O mangadto sa picnic sa gawas kon diin makalingkod mo nga usa ka metro ang distansya, o pwede sad mo mag walking.

Pahinumdomi ang imong pamilya ug mga higala nga magkauban mo sa pagsukol sa COVID.

Tabangi sila nga hinumdoman nga magpabiling luwas.

Sa unsang paagi nako maampingan ang akong mental nga kahimsog (mental health)?

Ang pagkatanggong sa balay layo sa atong pamilya ug mga higala mahimong lisod. Makaapektar kini sa imong mga paghuna-huna ug emosyon. **Hinumdomi, okay lang nga dili ka okay ilabina niining panahona.**

Ang imong mental nga kaayohan sama ra kaimportante sa imong pisikal nga kahimsog. Ania ang pipila ka mga pamaagi aron maatiman kini:



Pagpahulay usahay sa paggamit og social media o sa pagbasag og mga balita bahin sa COVID-19, ilabina na kon makapabalaka kini nimo.



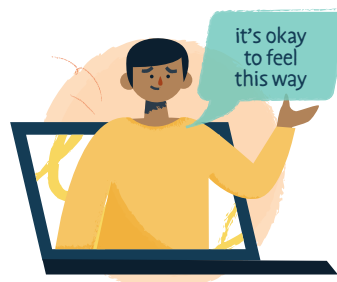
Paghimo og pipila ka **ehersisyo sa pagginhawa ug lawom o pagmeditation o yoga**. Aduna'y daghang libre nga mga online nga klase ug video. Sunda lang kini!



Paghimog mga kalihokan nga **makatabang nimo nga mokalma** sama sa pagpaminaw og musika, pagsulat sa journal, o paghimog mga arts ug crafts.



Ingna ang imong pamilya ug mga higala bahin sa imong gibati. Mahimong dili sa mo magkita sa personal pero ang pag-ubanay sa online o simpleng chat makapabati nimo nga dili ka mingawon.



Kon padayon kang mobati nga nabug-atan o dili nimo mapakalma ang imong kaugalingon, pinakamaayo nga **mangayog tabang sa usa ka magtatambag**.



Para sa dugang pang mga tip alang sa mental nga kahimsog ug sa pag-atiman sa kaugalingon, i-download ang **Lusog Isip nga mobile app!** Bisitaha ang **lusog-isip.doh.gov.ph**

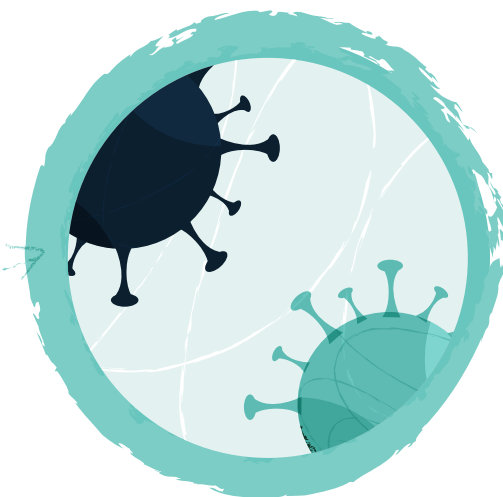
Istoryahan nato ang bahin sa bakuna sa COVID-19



Ang COVID-19 usa ka peligrosong virus. Kini daling mokuyanap ug naghatag og sakit sa daghang tawo. Maayo na lang, adunay mga bakuna nga makatabang nga moubos ang risgo ug makatabang nato nga makabalik sa pagbuhat sa atong mga hilig.

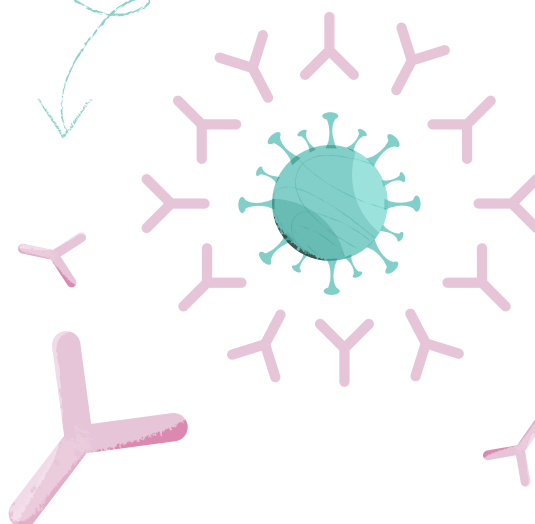
Unsa ang pamaagi sa bakuna sa COVID-19?

Ang bakuna naa'y bahin sa germ nga makapahinabog COVID-19. Ang ubang mga bakuna naa'y dili makadaot nga klase sa virus nga dili konektado sa virus nga nagdala og COVID-19. **Dili ni makahatag nimo'g sakit.**



Hinuon, kini nga bahin sa germ makatabang sa imong lawas aron momugna og cells nga mosukol sa COVID-19 virus.

Aduna'y daghang klase sa mga bakuna sa COVID-19 pero tanan kini **mopalihok sa imong lawas aron momugna og mga antibody** nga mosukol sa virus kon makasulod na sa imong lawas.



Kini nga mga antibody mopilit sa mga virus ug moatake nila mao nga mas ubos ang tsansa nga magkasakit ka.

Luwas ba kini?

Oo!

Tanang brand sa bakuna sa COVID-19 luwas ug tanan kini moprotekta nimo aron dili ka magsakit o mamatay gumikan sa virus.



Ang matag usa gisulayan pag-ayo sa mga clinical trial sa libu-libo ka tawo. **Minilyong tawo sa tibuok kalibotan ang nakadawat og bakuna nga wala'y problema.**

Kini nga mga bakuna gihimo sa mga eksperto sa panglawas pinaagi sa pagsunod sa mga sukdan sa siyensya alang sa pagkaluwas, pagkaepektibo, ug kalidad.

Nganong angay kong mokuha sa bakuna?

Ang pagpabakuna makatabang nga protektahan ka batok sa seryosong impeksiyon sa COVID-19. Hunahunaa kini sa ingon-aning paagi:

Nagaulan sa gawas unya naa ka'y payong.

Mabasa gihapon ka gamay pero dili kaayo kaysa sa kon wala ka'y payong.

Ang bakuna samag payong ug ang COVID-19 samag ulan — pwede gihapon kang matakdan og COVID-19 pero kon naay bakuna, dili kini ana kagrabe.

Kaduha magpabakuna ang mga batan-on alang sa COVID-19. Karun, naa na sa'y booster para nimo aron mapalig-on ang imong proteksyon batok sa sakit. Dili tanan sa mga nabakunahan makasinati ug side effect. Kung ikaw may masinati, ayaw kahadlok! Kasagaran mawala ra ni sa usa o duha ka adlaw ug dili kini seryoso o makapameligro sa kinabuhi, dili lang komportable. Posible kang makasinati ug:



Pagpamula, pagpanghupong, o panakit sa bahin sa imong bukton kon asa ka giindyeksiyonan



Kakapoy o pamaol sa tibuok nimong lawas



Sakit sa ulo, hilanat, o pagkasukaon sa pipila ka oras o adlaw

Ang pagpabakuna importante usab para sa kahimsog sa inyong komunidad!

Kon saktong gidaghanon na sa mga tawo ang nabakunahan, dili na daling mokatag ang COVID-19. Dili na kaayo lagmit nga masakit o maospital ang mga tawo.

Go, bestie!
Pagpabakuna na karon!

kumusta man ka, bestie?

okay ra!
nakapagpagpabakuna na ko.

Sige, sa unsang paagi ko makakuha og bakuna?

Nagsugod na ang pagbakuna sa mga tin-edyer nga 12+! Ania ang mga steps nga imong mahimo aron makakuha og bakuna:



Pangutan-a ang imong mga ginikanan o tigbantay kon kanus-a ka makaparehistro para sa imong unang dose. Pagpa-appointment og adlaw ug oras.

Kinahanglang mokuyog nimo ang bisan usa lang ka ginikanan o tigbantay sa imong adlaw sa pagbakuna. Kinahanglan nimong magdala og ID o birth certificate aron pamatud-an ang inyong relasyon.



Pagsul-ob og mask, ug pagdala'g alcohol o hand sanitizer. Pagdala og tubig ingkaso'g uhawon ka.



Itsek ang imong vaccination card ug paneguroa nga moadto ka sa imong ikaduhang dose.

I-share ang imong pagpabakuna sa social media aron dasigon ang uban aron magpabakuna pud! Gamita ang mga hashtag nga

#IChooseToBeVaccinated,
#resbakuna, ug #BIDATeen



I-encourage ang imong pamilya og mga higala nga magpabakuna na sad!

Unsaon nako pagpakigsulti sa uban bahin sa mga bakuna?

Ania ang pipila ka mga ideya aron sugdan ang panaghisgot bahin sa pagpabakuna:

"Nakita nako ang mga tawo nga anaa niini nga pangedaron kay nagpabakuna, nagaplano ba sad ka magpabakuna?"

"Daghan ko'g nadunggan bahin niini nga bakuna, unsang imong tan-aw ani?"

?

"Wow, nakita na ba nimo ni nga artista nga nagpabakuna? Wala sila'y nasinatian nga bisan unsang side effect."

"Unsa ang unang nimong buhaton kon nabakunahan na ang tanan?"

Kon makigsulti sa ubang tawo bahin sa bakuna, importante nga:

- Magpasensya ug kalma lang
- Pasagdan nato sila nga isulti ang ilahang opinyon
- Respeta sa ilang gikabalak-an
- Isulti ang bahin sa mga katinuoran ug sa mga benepisyo niini
- Ayaw ipakaluya ang ilahang paghuna-huna

Mga patuotuo bahin sa bakuna

Ang pipila ka tawo nagtuo nga ang mga bakuna sa COVID-19 mas makadaot kaysa sa makaayo. Ania ang pipila ka mga paagi kon sa unsang paagi ka makatubag sa mga tawo nga dili gustong magpabakuna.



“Ang mga bakuna makahatag nimo’g sakit.”

Lagmit nga aduna kay mga side effect gikan sa bakuna pero dili kini sama sa pagkakuha og COVID-19 o uban pang mga seryosong sakit.



“Kon tanan sa akong palibot nabakunahan na, dili na kinahanglang magpabakuna pa ko.”

Makapasa gihapon ka sa COVID-19 kon wala ka nabakunahan.



“Natakdan na ko og COVID-19. Dili na nako kinahanglan og bakuna. Immune na ko!”

Kon natakdan na ka og COVID-19, wala kini nagpasabot nga dili na ka matakdan og usab. Ang mga bakuna makahatag nimo og mas maayong immunity gikan sa pagkasakit og usab sa COVID-19.



“Ang mga bakuna naa’y microchip aron sundan ang mga tawo.”

Dili kini tinuod. Dili kini makasunod nimo o makakolekta sa imong personal nga impormasyon.

Quick facts bahin sa COVID-19

COVID-19

Kini naghawas sa Coronavirus Disease 2019 nga makaapektar sa baga ug uban pang sistema sa lawas. Dali ra ning mokaylap ug makahatag og sakit sa daghang tawo.

Mga sintomas sa COVID-19

Ang mga tawong naa'y COVID-19 kasagarang makasinati og samag-trangkaso nga mga sintomas sama sa:

- Hilanat
- Ubo
- Panakit sa lawas
- Kalisod sa pagginhawa
- Sakit nga tutunlan
- Nagatulo nga sip-on
- Pagkawala sa panimaho
- Pagkawala sa panglasa

COVID-19 testing

Magpa-test kon mobati ka'g bisan unsang mga sintomas o naa ka'y direktang kontak sa usa ka tawo nga naa'y COVID-19. Makapili ka'g antigen test o saliva RT-PCR. Ang antigen test ang pinakamaayong pilion kung naa na ka'y mga sintomas.

Mga Batasan nga B-I-D-A

B - Bestfriend natin ang mask
I - Ingatan at hugasan ang kamay
D - Dumistansya muna
A - Air flow ay panatilihin

COVID-19 vaccines

Ang mga bakuna luwas ug epektibo sa pagsukol sa COVID-19. Mohatag kinig instruksiyon sa imong immune sytem kon unsaon pag-atake sa virus!



Karon nga imo nang nasabtan kon unsa
ang COVID-19 ug kon sa unsang paagi
kini mokuyanap, dasiga ang imong
pamilya ug mga higala nga
MAGPABAKUNA
para kauban ta sa mas himsog
nga kaugmaon!

**Kon nakasinati kag mga sintomas sa COVID-19,
magpa-test sa:**

(pinakaduol nga COVID-19 testing facility)

(contact number sa COVID-19 testing facility)

**Protektahi ang imong kaugalingon gikan sa
COVID-19! Magpabakuna sa:**

(pinakaduol nga COVID-19 vaccination site)

unang
dose: _____
PETSA

ikaduhang
dose: _____
PETSA

booster: _____
PETSA

I-like ug i-follow!

 facebook.com/MalayaAkongMaging

 facebook.com/BIDASolusyon



**Healthy
Pilipinas**



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ULAHING GI-UPDATE: PEBRERO 2023

© Johns Hopkins University 2022