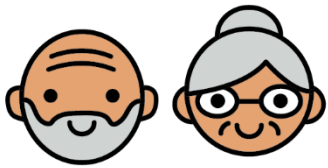


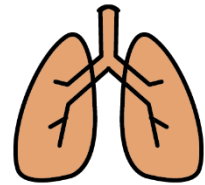
# MGA GRUPONG MALAKI ANG PANGANIB NA MAGKAROON NG MATITINDING SINTOMAS MULA SA COVID-19



Nasa edad na 65+ o mahina ang sistema ng panlaban sa sakit



Naninirahan sa pasilidad ng pag-aalaga o pangmatagalang pangangalaga



Hindi gumagaling na mga kondisyong medikal (puso, baga, bato, atay)



Masyadong mataba



Diyabetiko



Mataas ang presyon ng dugo

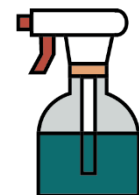
## Gawin ang iyong bahagi upang pigilang mahawa ng COVID-19



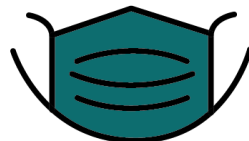
Manatili sa bahay kapag may sakit at iwasan ang mga taong may sakit



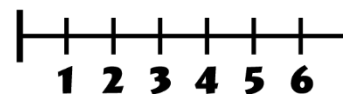
Hugasah ang mga kamay



Linisin ang mga ibabaw



Magsuot ng pantakip ng mukha sa publiko (takpan ang ilong, bibig, at baba)



Manatiling 6 na talampakan ang layo sa ibang tao

Tagalog

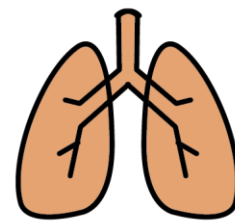
# Simulang mamuhay nang malusog upang bawasan ang panganib ng matitinding sintomas mula sa COVID-19



Gumawa ng pisikal na aktibidad bawat araw



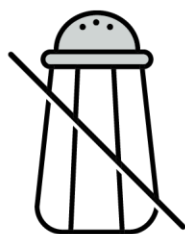
Kumain ng malulusog na pagkain (prutas, gulay, lean meat, mga butil)



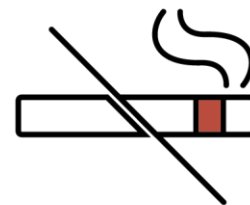
Huminga nang malalim / talasan ang pag-iisip



Uminom ng inuming kaunti ang asukal



Bawasan ang pagkain ng naprosesong pagkain, asin at asukal



Itigil ang paninigarilyo / vaping Tumawag para sa tulong:

**1-800-QUIT-NOW**



Matulog nang sapat



Subaybayan ang timbang, presyon ng dugo, at asukal sa dugo



Uminom ng mga iniresetang gamot

Tagalog