

# Worried about novel coronavirus (COVID-19)? 擔心感染新型冠狀病毒？ Nagaaalala ka ba tungkol sa coronavirus? ¿Está preocupado por el nuevo coronavirus?

Follow these common sense health practices now to protect against seasonal cold and flu including novel coronavirus if it comes to our community.

應按照衛生常識的做法預防季節性流感及感冒，包括新型冠狀病毒，若出現在社區內傳播的情況。

Gawin ang mga sumusunod na mga pangkaraniwang pamamaraan sa pag-alaga ng kalusugan para labanan ang seasonal na lagnat at trangkaso kasama ang novel coronavirus kung sakaling dumating ito sa inyong komunidad.

Sigua estas sensatas prácticas sanitarias hoy mismo para protegerse durante la temporada del catarro, la gripe e incluso el nuevo coronavirus, si es que llega a nuestra comunidad.



**Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.**

勤用肥皂和清水洗手，並搓手至少 20 秒。

*Dalasan ang paghugas ng inyong mga kamay ma hindi baba sa 20 segundo gamit ang sabon at tubig.*

Lávase las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos unos 20 segundos.

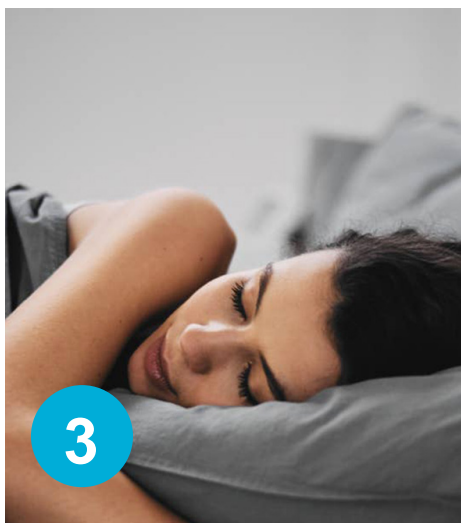


**Cover your cough and sneeze. If you are sick, face masks can prevent spread of germs to others, but are not recommended to prevent getting sick. Face masks are NOT a substitute for handwashing.**

咳嗽或打噴嚏時應掩蓋口鼻。生病時佩戴口罩可防止將病菌傳播他人，並不建議使用口罩預防疾病。口罩無法取代洗手。

*Takpan ang inyong pagubo at pagbahing. Kung ikaw ay may sakit, makakatulong ang paggamit ng face mask sa pagiwas ng pagkalat ng mikrobyo, ngunit hindi ito inirerekomenda para maiwasan ang sakit. Ang pagsuot ng face ask ay hindi kapalit ng paghugas ng kamay.*

Cúbrase la tos y los estornudos con el brazo. Si está enfermo, las máscaras pueden evitar la propagación a los demás pero no se recomiendan para evitar enfermarse. Las máscaras no sustituyen lavarse las manos.



**Stay home when sick. If you or someone you live with has returned from China in the past 14 days, and are now sick, call your doctor and give your symptoms and travel history.**

身感不適該留在家。若你或與你居住一起的人士在 14 日內從中國大陸返回美國後身感不適，請致電及告知醫生你的症狀及旅遊記錄。

*Manatili sa inyong tirahan kung kayo ay may sakit. Kung kayo o mga kasambahay ninyo ay bumiyaha mula China noong nakaraang 14 araw, at sila ngayon ay may sakit, tawagan ang inyong doktor at ipaalam ang mga sintomas at kasaysayan ng paglalakbay.*

Si está enfermo, quédese en casa. Si usted o alguien más regresaron de la China en los últimos 14 días y se están enfermos, llame a su médico y relate sus síntomas e historial de viajes.



**Get a flu shot! It will help you avoid flu symptoms which are similar to novel coronavirus symptoms.**

接種流感疫苗！預防你出現類似新型冠狀病毒症狀的流感病徵。

*Magpa-flu shot kayo! Makakatulong ito sa pagiwas sa sintomas ng trangkaso na kahawig din ng sintomas ng novel coronavirus.*

¡Vacúnese contra la gripe! La vacuna le puede ayudar a evitar síntomas muy similares a los del coronavirus.



San Francisco  
Department of Public Health

February 2020