



## COVID-19 at Pagbabakuna

Ang COVID-19 ay isang sakit na dulot ng SARS-CoV-2 na virus, at kumakalat kapag ang isang taong nahawaan ay nakapagbuga ng virus mula sa talsik ng laway. Mahalaga ang pagpapabakuna. Tinutulungan ka nitong maiwasang magkasakit ng COVID at nakakatulong itong maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.

**Ipagpatuloy ang iyong mabuting gawa sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19!**

### Ano ang variant ng COVID-19?

Ang mga virus tulad ng COVID-19 ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon at maging isang variant. Kahit na mayroon kang COVID-19 dati, maaari ka pa ring magkasakit mula sa isang variant ng COVID-19.

### Mga Bakuna Laban sa COVID-19

Ang pagpapabakuna ay isa sa mga pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Ang mga bakunang Pfizer, Moderna, at Johnson & Johnson ay ligtas at epektibo sa pag-iwas sa malubhang karamdaman, pagpunta sa ospital, at pagkamatay sa COVID-19. Mabisa rin ang mga ito laban sa karamihan sa mga bagong variant.

### Saan ako maaaring magpabakuna

- Ang lahat ng taga-California na 12 taong gulang o pataas ay maaaring makakuha ng libreng bakuna laban sa COVID-19.
- Makipag-ugnay sa iyong tagapagkaloob ng medikal na pangangalaga upang makakuha nito.
- Maaari ka ring tumawag sa **(833) 422-4255** o gamitin ang [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) upang magpatala para makapagpabakuna.
- May mga opsyon para sa mga appointment, walk-in, at isinasagawa sa bahay.

### Tandaan:

- Magdala ng ID sa iyong appointment.
- Pumunta nang maaga para may sapat na oras para sagutan ang ilang form pagkarating mo.
- Asahang mananatili ng 15-30 minuto pagkatapos ng iyong bakuna upang obserbahan kung may mga kakaibang allergic reaction.

### Ano ang dapat at kailangan mong gawin:

- **Magpabakuna**
- **Magsuot ng Mask Kapag Kinakailangan**
  - Kailangang [magsuot ng mask](#) ang lahat sa pampublikong transportasyon, mga lugar para sa pangangalaga ng kalusugan at sa ilang loobang espasyo (Indoor spaces).
  - Kung hindi ka pa nababakunahan, o kailangan pa ng ikalawang pagturok, *dapat* kang magsuot ng mask sa lahat ng loobang pampublikong espasyo, tulad ng sinehan, mga tindahan at restawran.
  - Kahit na nabakunahan ka na, mabuti pa ring magsuot ng mask sa mga loobang pampublikong lugar o sa mga matataong lugar sa labas.
  - Sundin ang mga tagubilin ng kagawaran ng pampublikong kalusugan ng iyong county: [Link sa Mga Tanggapan ng County](#)
- **Ipagpatuloy ang Wastong Paghuhugas ng Kamay**
- **Buksan ang mga Bintana sa mga Loobang Espasyo**
  - Panatilihin bukas kung maaari ang mga bintana at pintuan. Buksan ang aircon o heating system upang umikot ang hangin hangga't maaari.
- **Kung Masama ang Iyong Pakiramdam, Manatili sa Bahay at Magpasuri kung May mga Sintomas ka ng COVID-19**
  - Makakahanap ka ng testing center na malapit sa iyo sa website na ito: [Finding a Testing Site](#)
- **Magpatala para sa CA Notify**
  - Maaari kang magpatala para sa CA Notify kung mayroon kang smartphone sa pamamagitan ng website na ito: [CA Notify](#)
  - Padadalhan ka nito ng mga alerto kung nahantad ka sa taong may COVID-19 at impormasyon sa kung ano ang susunod na gagawin.

