

**SAN FRANCISCO
HUMAN RIGHTS COMMISSION**

**Ang Rona ay hindi isang laro.
COVID-19 ay maaring bigyan ka ng
matinding sakit o baka makamatay.
Protektahan ang iyong komunidad sa
pamamagitan ng pagtigil sa bahay.**



Huwag kayong magutom, maaari kayong makakuha ng libreng pagkain sa inyong lokal na paminggalan



Limitahan ang grocery shopping sa minsan sa isang lingo, at manatiling 6 na pye ang pagitan



Manatiling ligtas ng walang kontak sa mga pick-up o pag-deliber ng mga pagkain



Ang mga laundromat, mga gas station, mga grocery store, at mga banko ay mga lugar na mataas ang trapiko. Gumamit ng pag-iingat sa pamamagitan ng manatiling kahit na 6 na pye ang layo sa iba



Kung kailangan ninyong lumabas, manatiling 6 na pye ang layo sa iba



Kung nag-aalaga ng pamilya, mga matanda, mga bata o mga tao na may kapansanan, madalas maghugas ng mga kamay



Magpunta lamang sa ospital sa mga emerhensiya. Tawagan muna ang inyong doktor kung mayroon kayong ubo, nahihirapang huminga o may lagnat



Makipagkonekta sa mga minamahal sa pamamagitan ng telepono o video, hindi sa personal



Limit ahan ang pagkuha ng mga gamot na may reseta sa misan kada dalawang buwan

Para sa karagdagang nakakatulong na patnubay tungkol sa COVID-19, gamiting ang kamera sa telepono para litratuhin ito QR code, o bisitahin ang <https://sf.gov/coronavirus>.

Kung sa palagay ninyo nakaranas kayo ng diskriminasyon habang nasa shelter in place order, maari lang kontakin ang San Francisco Rights Commission sa 415-252-2500.



Ang Rona ay hindi isang laro.



Huwag ilagay sa panganib ang inyong kaligtasan. Ibig sabihin walang mga party, huwag makipagkita sa mga kaibigan, at walang bisita. Ang mga bar, mga nightclub, at mga gym ay sarado. Kailangan nating lahat na gawin ang parte natin para ligtas ang lahat. **Kahit na wala kayong sintomas, maaring inilalagay ninyo ang iba sa panganib. Iwasan ang mga multa, mga tiket, at kahit na kulungan sa pamamagitan ng pagtigil sa loob.**

Sa panahon nitong emerhenisya sa kalusugan ng publiko:

Si Mayor Breed at Gov. Newsom ay nag sabi ng shelter in place maliban sa mga mahahalagang pangangailangan.

Ang Public Utilities Commission ay ibinalik ang power at tubig, sinuspinde ang mga pagputol, at tinalikdan ang mga multa.

Hindi kayo maaaring palayasin kung nawalan kayo ng sahod at hindi makapagbayad ng renta dahil sa COVID-19.

Huwag kayong magutom, maari kayong kumuha ng libreng pagkain sa inyong local na panminggalan.

Visit <https://sf.gov/coronavirus> for more information.