Paalala tungkol sa New Coronavirus (COVID-19)

■ Ano ang new coronavirus?

Ito ay isang uri ng sakit sa mga bahagi ng katawang may kinalaman sa paghinga na dulot ng bagong strain ng coronavirus (COVID-19). Nagkakaroon ng ubo, lagnat, atbp, na sintomas na maaaring lumala. Karaniwan, ng sakit na ito ay kumakalat sa pamamagitan ng impeksyon sa tumatalsik na mga maliliit na patak ng likido mula sa katawan o impeksyon sa paghipo.

■ Kung kayo ay nakakaranas ng mga sumusunod na sintomas, agad na kumunsulta sa "Returnees and Contact Persons Consultation Center" o sa madalas pinupuntahang manggagamot.

- Mga matatanda o mga taong may dinadalang sakit na may magaang na mga sintomas ng sipon tulad ng lagnat, ubo, atbp.
- Fatigue o mabilis na pagkaramdam ng pagod at hirap sa paghinga, at mayroong alinman sa mga matinding sintomas tulad ng mataas na lagnat, atbp.
- Maliban sa mga taong nakasulat sa itaas, nagpapatuloy na mga magaang na sintomas ng sipon tulad ng lagnat, ubo, atbp.

Kung kayo ay pinaghihinalaang may impeksyon ng coronavirus ayon sa resulta ng konsultasyon, i-rerefer namin kayo sa isang espesyalista. Magsuot lamang ng mask at iwasan ang pampublikong transportasyon upang magpatingin.

Listahan ng mga Returnees and Contact Persons Consultation Center

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

■ Maaaring makapag-konsulta sa iba't ibang wika

Serbisyo ng Medikal na Konsultasyon ng AMDA

https://www.amdamedicalcenter.com/

Mga serbisyo ng konsultasyon sa iba't ibang wika tungkol sa pamumuhay sa buong bansa

(Japanese at easy Japanese, Ingles)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

■ Impormasyon tungkol sa new coronavirus sa iba't ibang wika (Easy Japanese at Ingles)

http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php

(Tungkol sa sakit, pinansiyal na tulong, katayuan ng pananatili, atbp.)

■ Mahalaga na ang bawa't isa ay tumulong upang mapigil ang paglaganap ng impeksyon

Kung kayo ay may sintomas ng ubo, lagnat atbp., huwag munang pumasok sa paaralan o trabaho.

Paano maiiwasan ang pagkalat ng impeksiyon?

- Maghugas ng kamay pag-uwi ng bahay.
- Gumamit ng disinfecting alcohol at panatilihing malinis ang mga daliri.
- Iwasan ang mga saradong lugar na hindi naganda ang bentilasyon, mga siksik na lugar na nagtitipon ang maraming tao at ang mga malapit na pag-uusap at mga pagsasalitang sitwasyon.
- Panatiliin sa katamtaman na temperatura ang loob ng silid, at magpapasok ng sariwang hangin.
- Siguraduhin na maayos ang pamumuhay at nakakakuha ng sapat na tulog.
- Siguraduhin na balanse ang kinakaing pagkain at sapat ang tubig na iniinom.

Iwasan ang paglaganap ng impeksiyon sa pamamagitan ng "tamang pag-ubo"

- Gumamit ng mask kung may ubo at sipon.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisiyu kapag umubo o bumahing.

Sangguni sa Telepono para sa mga Dayuhang Mamamayan Tungkol sa New Coronavirus

Numero　　　　Araw at Oras　(　:　) ～ (　:　)

Para sa mga katanungan

2020/5/13（一財）自治体国際化協会

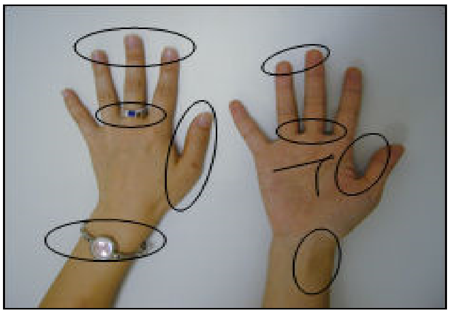
Maghugas Tayo ng Kamay

Pabulain ng husto ang sabon at hugasan ang kamay tulad ng pinapakita sa ibaba.

Bago maghugas ng kamay

- Naputulan ba ninyo ng maikli ang inyong mga kuko?
- Natanggal na ba ninyo ang inyong relo at mga singsing?

Check !



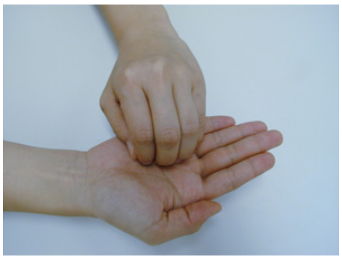
Mga lugar na madaling maiwan ang mga dumi sa kamay.

- Dulo ng mga daliri
- Pagitan ng mga daliri
- Paligid ng hinlalaki
- Pupulsuhan
- Mga kulubot sa balat ng kamay

(1) Sabuning mabuti at kuskusin ng husto ang palad.

(2) Kuskusin at inuunat ang balat sa likod ng kamay

(3) Kuskusing mabuti ang mga dulo ng daliri at paligid ng kuko.



(4) Hugasan ang pagitan ng mga daliri.

(5) Balutin ng palad ng gamit ang hinlalaki at pagayat na hugasan.

(6) Huwag kalimutan na hugasan ang pupulsuhan.

Banlawan ang mga kamay upang matanggal ang sabon at patuyuin ito gamit ng malinis na tuwalya.

2020/5/13（一財）自治体国際化協会