Paalala tungkol sa New Coronavirus (COVID-19)

Ano ang new coronavirus?

Ito ay isang uri ng sakit sa baga na dulot ng bagong strain ng coronavirus (COVID-19) na sinasabing nagsimula sa Wuhan, China noong nakaraang Disyembre. Kabilang sa sintomas nito ay ubo at lagnat at maari rin itong magdulot ng pneumonia. Ang sakit na ito ay sinasabi ring airborne at nakakahawa.

Kung kayo ay nakakaranas ng mga sumusunod na sintomas, agad na kumunsulta sa "Returnees and Contact Persons Consultation Center"

- Lagnat o may temperatura na 37.5°C o higit pa na tumagal ng higit sa apat na araw (higit sa dalawang araw para sa mga nakatatanda o may mga malulubhang sakit)
- Fatigue o mabilis na pagkaramdam ng pagod at hirap sa paghinga

Kung kayo ay pinaghihinalaang may impeksyon ng coronavirus ayon sa resulta ng konsultasyon, i-rerefer namin kayo sa isang espesyalista.

Listahan ng mga Returnees and Contact Persons Consultation Center

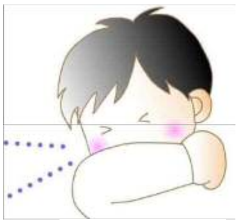
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

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.
- Umiwas sa mga matataong lugar.
- 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.

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

2020/2/26（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.

2020/2/26（一財）自治体国際化協会