



Kahilingan upang maiwasan ang pagkalat ng Impeksyon

Sa loob ng lunsod ang impeksyon ng Coronavirus ay mabilis na kumakalat. Ang Omicron Strain na kumakalat sa buong bansa ay sinasabing maaring lubhang nakakahawa kumpara sa mga naunang virus. Nais kong hilingin sa mga mamamayan na kumilos batay sa mga sumusunod na punto.

Pag-iwas sa mga impeksyon loob ng tahanan

- Dumadami ang impeksyon sa tahanan. Sa loob ng tahanan ang panganib ng impeksyon ay pinakataas kapag tinatanggal ang mask, tulad ng kapag kuakain. Lalo na para sa mga matatanda at eksaminista, mangyaring mag stagger po sa oras huwag magsabay sabay.
- Komunsulta sa iyong doktor o Corona call center kung ikaw o ang isa sa iyong pamilya ay may masamang pakiramdam.
- Kung masama ang iyong pakiramdam huwag pumasok sa trabaho o paaralan manatili sa tahanan.

Paglipat sa mga lugar kung saan kumakalat ang impeksyon sa labas ng prefektura

- Mangyaring huwag pumunta sa lugar kung saan inilabas ang mga priority measure tulad ng Emergency Declaration at Spread Prevention sa labas ng Prefecture.

Mataong lugar

- Mangyaring iwasan ang pagpunta sa mga mataong lugar tulad ng karaoke, club, at konsiyerto ngayon.
- Maraming tao ang nahawahan sa mga party at barbeque
- Huwag pumunta sa isang party na maraming tao (halimbawa, 5 o higit pa)

Magsuot ng mask

- Iwasan ang pakikiag-usap ng walang suot na mask sa lugar na maraming tao o at pang grupo, at mga lugar na hindi napapatupad ang pagkontrol sa impeksyon
- Magsuot ng mask ng tama (inirerekomindang gumamit ng non-woven mask.
- Wag ilabas ang ilong, at wag bigyan ng pangitan ang mukha at mask
- Ang pakikipag-usap sa isang taong positibo ng impeksyon na walang suot na mask o pagsasama-sama sa isang maliit na lugar (magkasama sa bahay, sa sasakyan atbp.) ay maaring humantong sa impeksyon.

Pakipag-yakapan at halikan

- Huwag makipagyakapan, halikan. Maraming tao ang nahahawa sa pamamagitan ng pagyakap at paghalik.

Sa oras ng pagkain

- Sa oras ng pagkain iwasang umupo ng harapan na magiging sanhi ng madaliang pagkahawa ng impeksyon.
- Ang pagsasalo-salo sa paggamit ng isang plato, chopstick, knife, fork ay may posibilidad na mahawahan ng impeksyon.
- Sa umpisa pa lang hatin, wag makisalo sa pagkain ng hindi mabilis na mahawahan ng impeksyon.

Maghugas ng kamay, Magmumog at gawin ang bentilasyon

- Ang kamay na may nakuhang virus at naipahid sa mga mata ay nagiging sanhi ng pagkahawa ng impeksyon.
- Ugaliin ang malimit na paghugas, pagdisimpekta ng kamay, pagmumumog at madalas na bentilasyon.

◆Konsultasyon/mga katanungan tungkol sa impeksyon coronavirus
Hamamatsu coronavirus call center free dial 0120-368-567



Kahilingan mula sa Hamamatsu City Health Center

Kung ikaw ay naging isang positibo o may malapit na kontak

- ① Siguraduhing sundin ang mga tagubilin ng Health Center kung ikaw ay isang positibong tao o isang taong naging may malapit na kontak.
- ② Kung naging may malapit na kontak, huwag lalabas o makipagkita sa ibang tao.
- ③ Siguraduhing makipag-ugnayan sa amin kung hindi ka makakarating sa ipinangakong oras ng PCR check.
- ④ Huwag gumamit ng pampublikong transportasyon sa araw ng PCR check.
- ⑤ Siguraduhing sagutin ang telepono mula sa health center. Pakitiyak na tumawag mulikapag nakatanggap ka ng hindi nasagot na tawag.
- ⑥ Kung hilingin sa iyo ng health center na mag-aplay para sa mga dokumento, mangyaring isumite ang mga dokumento. Kung hindi mo alam, mangyaring makipag-ugnayan sa amin.

Kapag masama ang iyong pakiramdam

- ① Mangyaring mag-ulat sa kagawad sa lugar ng trabaho (o paaralan)
- ② Kung mahina ang pisikal na kondisyon, mangyaring huwag pumasok sa trabaho (o paaralan) upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon sa trabaho (o paaralan).
- ③ Huwag makipag-kita sa mga kaibigan.
- ④ Kumonsulta sa iyong doktor.
- ⑤ Kung walang kang doktor ng pamilya, mangyaring makipag-ugnayan sa Coronavirus Call Center.

※Pakitandaan na kung wala kang pampublikong segurong medikal at nakatanggap ka ng medikal na pagsusuri sa isang institusyong medikal, ikaw ang mananagot para sa lahat ng gastusin sa pagpapagamot.



◆Para sa mga Pagtatanong

Hamamatsu City Coronavirus Call Center – free dial 0120-368-567

Hamamatsu City Health Center Living Hygiene Division

TEL 053-453-6118 (weekdays 9:00~17:00)