



Upang hindi 「Mahawa at Makahawa」 ng sakit na COVID-19...

Ang COVID-19 virus ay naiipasa sa ibang tao kapag ito ay nahalo ito sa ating bahing, ubo, laway at nalanghap ng bibig at ilong. Importanteng bagay ang paglayo sa kapwa tao, ang pagsuot ng mask tuwing lalabas ng bahay, pagsunod ng etiquette sa pag-ubo kahit nasa bahay at ugaliin na mapalitan ang hangin na dumadaloy sa bahay at sa pinagtatrabahuan. Importante rin na masubaybayan ang kondisyon ng sariling kalusugan upang hindi kayo mahawa at makahawa ng ibang tao. Ibahagi rin ninyo ito sa inyong pamilya, kaibigan at kasamahan sa pinagtatrabahuan.

1. Paghuhugas ng kamay · Pagmumog · Etiquette sa pag-ubo

May posibilidad na kapitan ng virus ang kamay kapag humawak ito ng iba't ibang bagay tulad ng doorknob, electric switch, strap ng tren at iba pa. Dapat hugasan ng maayos ang ating mga kamay gamit ang sabon pagkauwi galing sa labas, bago at pagkatapos magluto at bago kumain. Kung hindi naman makapaghugas ng kamay ay gumamit nga disinfectant alcohol. Huwag natin hawakan sa maruming mga kamay ang mata, ilong, bibig at iba pa. Ugaliin ang pagmumog upang mapanatili ang kalinisan ng loob ng bibig. Gumamit ng mask sa tuwing uubo o di kaya ay babahing.



Hugasan din ang mukha pagkauwi sa bahay.



Maghugas ng mga kamay



Gumamit ng disinfectant fluid.



Magmumog



Takpan ang bibig ng tisyu o sariling braso kapag uubo o di kaya ay babahing kung walang suot na mask.



Punasan ng disinfectant ang mga bagay at patayin ang mikrobyo na hinahawakan ng iba't ibang tao.

2. Iwasan ang 3C's (Closed spaces · Crowded places · Close-contact settings)

Iwasan ang sumusunod na tatlong situwasyon: pagpunta sa saradong lugar/closed spaces, pagpunta matataong lugar/crowded places at pakikipag-usap ng malapitan/close-contact settings. Dapat lumayo sa bawat isa.

Iwasan ang mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon ng hangin at matao.



Pagkanta at Pagpapalabas ng boses kasama ang maraming tao.

Pagkain at pag-inom ng nakaharap sa tao.

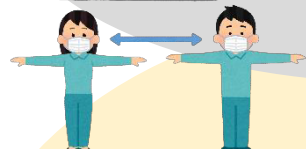


Malapitan na pakikipag-usap kasama ang maraming tao.



Bagong istilo ng Pamumuhay

~Aitarashi Seikatsu Yoshiki~



Lumayo ng 2 metro mula sa tao (1 metro kapag masikip). Ugaliin makapagsuot ng mask tuwing lalabas at sa tuwing makikipag-usap sa loob ng isang gusali.



Gumamit ng hiwalay na plato kapag kumakain hindi dapat nagsasalo sa iisang plato at kumain ng magkalayo sa isa't isa. Manatiling tahimik at intindihin lamang ang kinakain. Hindi dapat kumain kasama ang maraming tao. Magsuot ng mask kapag makikipag-usap.



Regular na buksan ang bentana at pinto para sa bentilasyon.



Hangga't maari ay iwasan pumunta sa mga lugar kung saan dumadami ang bilang ng nahawaan ng sakit at pag-anyaya ng tao galing sa nasabing lugar. Kapag nais ninyong makita ang inyong kaibigan at pamilya, kausapin natin sila gamit ang online.



Hangga't maari ay manatiling tahimik kapag nasa elevator at tren.

Kapag nasa labas at may layo ng 2 metro mula sa ibang tao, tanggalin ang suot na mask para narin sa prebensyon mula sa Heat Stroke. *Nasa inyo ang desisyon kung kinakailangan pasuotin ng mask ang bata depende sa panahon at situwasyon.


Kapag nais maglaro sa labas o di kaya ay mag-isports, hangga't maari ay gawin ito sa mas maliit na kapasidad ng tao at piliin ang mga oras na hindi matao ang lugar.



Lagi natin tandaan na kahit walang nararamdaman na sintomas ay may posibilidad nasa katawan na natin ang virus. Laging ilagay sa isipan na tayo ay nahawa ng sakit at gawin ang nararapat na mga kilos.

Ang iyong kilos ay maaaring makaprotekta ng mga mahahalagang tao sa buhay mo mula sa COVID-19. Ilan dito ang sinusunod mo?



- Pinapanatili mo ba lumayo ng 2 metro (1 metro ang minimum) mula sa tao?
- Hangga't maari ay iniwasan mo ba ang pakikipag-usap ng nakaharap sa tao?
- Sa tuwing kayo ay lalabas o nasa loob ng isang gusali at kinakailangan makipag-usap sa ibang tao mula sa malapit na distansya, nagsusuot ka ba ng mask kahit walang nararamdaman na sintomas?
※Tayo ay mag-ingat sa Heat Stroke sa panahon ng tag-init.
- Hinuhugasan mo ba agad ang iyong mukha pagka-uwi sa bahay?
 At agad-agad na maliligo at magbibihis pagkauwi mo galing sa matao na lugar?
- Hinuhugasan mo ba ang iyong mga kamay ng maayos gamit ang sabon at tubig ng 30 segundo?
※Pakatandaan na masubaybayan ang ating kalusugan kapag makikipagkita sa mga matatandang tao o may underlying disease na posibleng maging kritikal kapag nahawa ng sakit.
- Gumagamit ka ba ng disinfectant fluid para sa iyong mga kamay?
- Sinusunod mo ba ang etiquette sa pag-ubo?
- Iniiwasan mo ba ang 3C's (Closed spaces/Crowded places/Close-contact settings)?
- Araw-araw mo ba sinusukat ang temperatura ng katawan upang malaman ang kondisyon ng kalusugan? At hindi ka ba pumapasok sa trabaho o lumalabas ng bahay at sa halip ay pinapahinga ang iyong katawan sa bahay kapag nagkalagnat o may sintomas ng trangkaso?
- Iniiwasan mo ba pumunta sa lugar kung saan dumadami ang bilang ng nahawaan ng sakit at ang hindi pinapapunta ang tao na nakatira sa nasabing lugar hangga't sa maaari? 
- Sinusubaybayan mo ba kani-kanino ka nakipagkita at kung saan nagpupunta bilang isang paghanda sakaling nahawa ka ng sakit?
- Bininibigyan mo ba ng atensyon ang balita galing sa TV o Internet tungkol sa kasalukuyang sitwasyon ng paglaganap ng sakit sa lokalidad?



< Sa pamimili >

- Gumagamit ka ba ng online shopping?
- Namimili ka ba kasama ang mas kaunting tao at namimili sa mga oras na hindi matao at minamadali ang pamimili?
- Ginagamit mo ba ang electronic payment?
- Iniiwasan mo ba ang paghawak sa iba't ibang produkto?
- Sinusigurado mo ba na may distansya tuwing pumipila sa cashier?



< Paggamit ng pampublikong sasakyan >

- Iniiwasan mo ba ang pakikipag-usap?
- Sumasakay ka ba sa mga oras na hindi matao?
- Lumalakad o gumagamit ka ba ng bisikleta?



< Sa pagkain >

- Gumagamit ka ba ng take-out o delivery service?
- Nakakakain ka ba ng maayos sa labas?
- Kumakain ka ba sa hiwalay na plato at hindi sa nakikikain sa isang malaking plato?
- Kumakain ka ba ng magkatabi sa ibang tao at hindi nakaharap?
- Nakapuna ba ang iyong isipan at kinakain ng tahimik ang iyong pagkain?
- Iniiwasan mo ba ang pagbuhos ng inom sa baso ng ibang tao at pag-inom gamit ang iisang baso?



< Leisure, Sports at iba pa >

- Pinipili mo ba ang oras at lugar na hindi matao ang park?
- Pinapanatili mo ba ang wastong distansya sa tuwing mag-ehersisyo? Nasubukan mo na ba mag-ehersisyo gamit ang video sa bahay?
 (Ex : Yoga, Pagsasayaw)
- Giganagawa mo ba ang pagjo-jogging kasama ang maliit na kapasidad ng tao?
- Sinusunod mo ba ang wastong panguri ng paraan sa pagpapanatili ng distansya kapag may nakasalubong?
- Iniiwasan mo ba ang pananatili sa mga masisikip na silid o espasyo sa mataas na oras?
- Pinapanatili mo ba ang wastong distansya sa tuwing kumakanta o mag-cheer.
 Ginagamit mo ba ang online?



< Paglahok sa mga kaganapan atbp. >

- Gumagamit ka ba ng Contact-confirming app (C O C O A) ?
- Ipinagpaliban mo ba ang pagpunta kapag may naramdaman na sintomas tulad ng lagnat o trangkaso at pinapahinga ang iyong katawan?



Nilikha noong Agosto, 2020

Yaizu City Hall Seksyon ng Pakikipagtulungan ng Mamamayan (Yaizu Shiyakusho/Shimin Kyodo-ka)