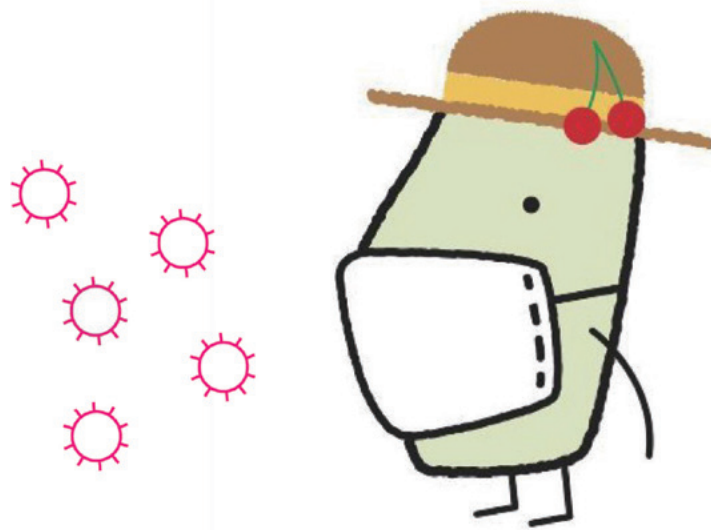




Yamagata  
Prefecture

# Handbook ng Pag-iwas sa Bagong Coronavirus



**Magkaroon ng tamang kaalaman at Maisagawa ang  
mga hakbangin!**

Sa kasalukuyan, kinukumpirma at nililikom ang mga tamang impormasyon, subalit maaaring may lumabas pa rin na mga bagong impormasyon. Alamin ang mga pinaka-bagong impormasyon.

Ginawa ng Yamagata Prefecture

# Mga Nilalaman

|         |   |         |
|---------|---|---------|
| Step 1: | Alamin ang Tungkol sa Bagong Coronavirus                    | p 1-6   |
| Step 2: | Mga Magagawa ng Bawat Isa sa Atin                           | p 7-9   |
| Step 3: | Mga Magagawa sa Bahay at sa Lugar ng Trabaho                | p 10-11 |
| Step 4: | Mga Gabay sa Pagpasok sa Paaralan o Trabaho                 | p 12-14 |
| Step 5: | Tamang Pagsuot ng Mask at Pamamaraan sa Paghuhugas ng Kamay | p 15-16 |
| Iba Pa: | Para sa Iba Pang May Nais Malaman                           | p 17    |
|         | Makipag-ugnayan   | p 18    |
|         | Halimbawa ng "Bagong Istilo ng Pamumuhay"                   | p 19    |
|         | Panatilihing Malinis ang Paligid                            | p 20-21 |

Unang Bersiyon: Agosto 4, 2020

Ikalawang Bersiyon: Setyembre 1, 2020

Sa pakikipagtulungan ng: Okuramura Clinic,  
Dr. FUKASE Ryu, General Practitioner

Contact: Yamagata Prefecture Health and Welfare Planning  
Division, Pharmaceutical Practice • Infectious Disease Control

TEL: 023-630-2315

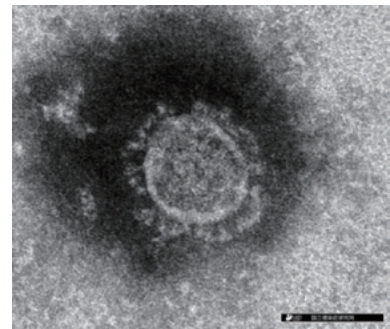
FAX: 023-625-4294

# Alamin ang Tungkol sa Bagong Coronavirus

## Ano ang Virus?

Ang virus ay napakaliit, halos 1/10,000 ng 1 milimetro ang laki nito. Hindi kaya nitong mamuhay nang magisa lamang, ito ay dumadami pagkapasok sa selula ng mga buhay na bagay. Tayong mga nilalang ay malapit na namumuhay kasama ang mga virus sa loob ng mahabang panahon.

Ang coronavirus ay isa sa mga virus na nagdudulot ng mga parehong sintomas tulad ng pangkaraniwang sipon at ang bagong coronavirus ay isa sa kanila.



Bagong Coronavirus

Larawan: National Research Institute of Infectious Diseases



Kung ang ulo ng tao ay kasinlaki ng Yamagata Prefecture, ang Bagong Coronavirus ay kasinlaki naman ng bola ng baseball.

# Ano ang mga sintomas kapag nagkaroon ng impeksiyon?

Karaniwang sintomas ay katulad rin ng 「Pangkaraniwang Sipon」, ngunit mayroon din pagkakataon na walang lalabas na sintomas kahit magkaroon ng impeksiyon ng bagong coronavirus.

Mayroon din kaso na magkaroon ng sintomas tulad ng pagkawalan ng panlasa at pang-amoy.

## | Mga Karaniwang Sintomas



Lagnat  
(37.5 °C pataas)

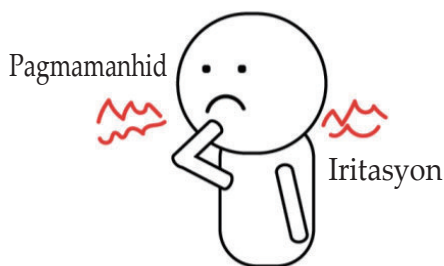


Pag-ubo at hirap sa paghinga



Panghihina

## | Maaari rin ang mga ganitong sintomas?



Pagsakit ng lalamunan



Sipon



Pagsusuka o pagduwal



Pagtatae

# Paano ang Gamutan?

## Malubha ba ang mga sintomas?

### Walang tiyak na gamutan

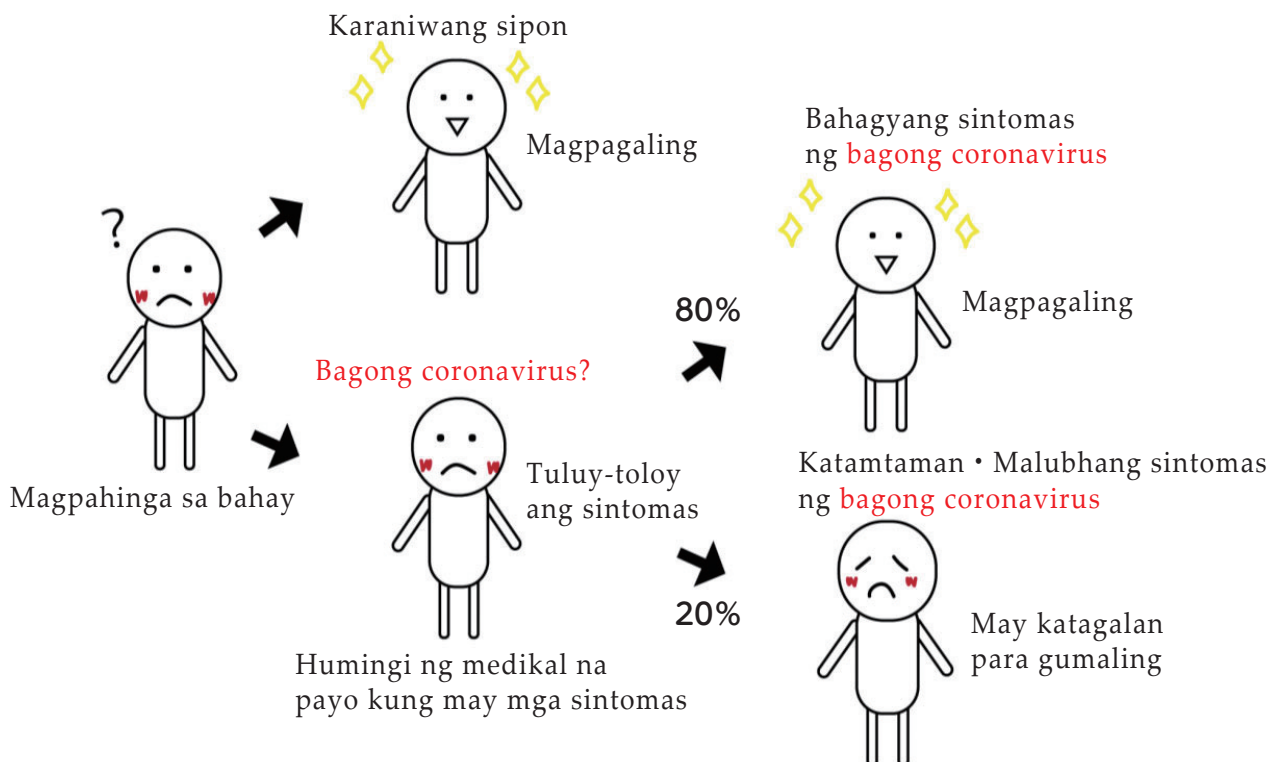
Ito ay bagong coronavirus, napakaraming bagay ang hindi pa nalalaman tungkol dito at wala pang bakuna o mga napaka-epektibong gamot. Kaya, ang gamutan ay isinasagawa base sa mga sintomas. At sa kabilang punto, maraming tao rin ang gumagaling sa sariling nilang immune system (proteksyon ng katawan laban sa mga virus)

### Mas Mataas ang Porsyento na Lumala ang Kondisyon Kaysa sa Karaniwang Sipon

Kahit magka-impekyon ang 80% ng mga tao ay walang sintomas o kaya magaan na sintomas lamang. Subalit, ang 10% ng mga tao ay nagkakaroon ng malubhang pulmunya, at 3% hanggang 5% ay nagiging malala ang sakit na nagbabanta sa buhay. Ang bagong coronavirus ay may katangian na mas mataas na porsyentong lumala ang kondisyon kaysa sa karaniwang sipon. At ang nakakatakot dito ay limitado ang gamutan dahil wala pang espesipikong gamot na maaaring gamitin kung lumalala ang kondisyon.

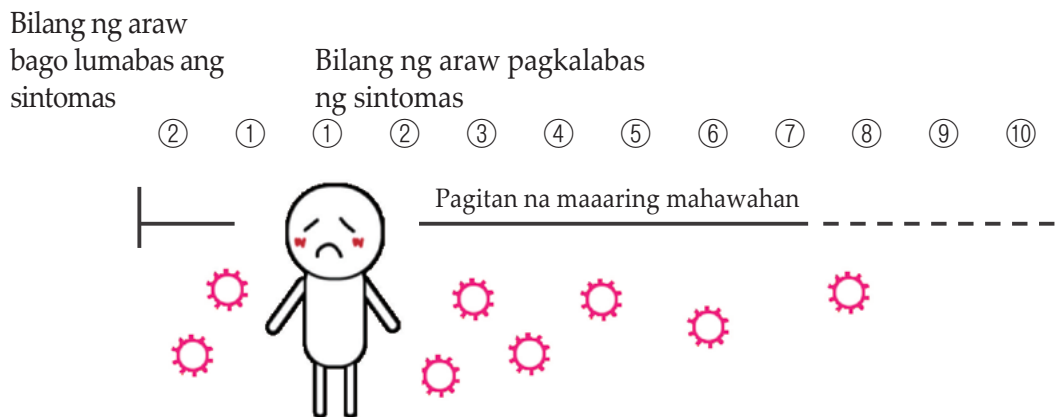
Ang madaling lumubha ang kondisyon ay ang mga matatanda, mga taong naninigarilyo, at mga taong may sakit tulad ng diyabetis, sakit sa puso o heart failure, may malalang sakit sa paghinga (sakit sa trachea at baga atbp), may mataas na presyon ng dugo, kanser at iba pa.

Bagama't hindi pa tiyak na nalalaman, ang rate ng mga taong namatay sa impeksyon ng bagong coronavirus, 1,264 katao ang bilang ng mga namatay sa Japan mula Agosto 30, 2020. Gayunman, may 3,323 katao ang namatay noong 2018 nang dahil sa direktang sanhi ng trangkaso na nauuso bawat taon, kaya't kinakailangan natin ng parehong pag-iingat.



## Saan ba nagmumula ang impeksiyon ng bagong coronavirus?

Kumakapit ang virus sa mga mucous membrane cell at pumasok sa loob ng katawan. Ang mga mucous membrane na nagkakaroon ng impeksiyon sa simula ay ang mga malapit sa ibabaw ng katawan, tulad ng ilong, bibig (lalamunan) at conjunctiva (mga mata). Ang isang tao ay mahahawahan ng bagong coronavirus mula sa taong may impeksiyon sa pagitan ng 2 araw bago lumabas ang mga sintomas at 7 hanggang 10 araw pagkalabas ng mga sintomas.



## Bakit ito kumakalat?

Ang 80% ng mga tao na may impeksiyon ng bagong coronavirus ay hindi hinahyaang makahawa sa ibang tao, kahit magaan man o mabigat ang sintomas. Sa kabilang panig, maaaring makahawa ang isang tao sa marami pang tao sa mga kondisyong madaling kumalat ang impeksiyon tulad sa mga lugar na naguumpukan ang tao at lugar na di maganda ang bentilasyon.

“Ok lang konting sipon lang naman”, sa palagay ko ay ganito tayo magisip bago dumating ang kaguluhan ng coronavirus. Ipinapalagay na lalong kumakalat ang bagong coronavirus dahil na rin sa walang mga sintomas, at pakikipag-ugnayan sa iba’t ibang tao ng mga taong may bahagyang sipon lamang.

Kung kaya, “Bawasan ang pakikipag-ugnayan sa tao” ang naging dahilan na pinaka-unang hakbang na pinatupad ng bansa at ng prefecture upang mahinto ang paglawak ng impeksiyon.

Salamat sa pagdedeklara ng state of emergency at sa pakikipagtulungan ng bawat isa, na sandalling napigilan ang pagkalat sa impeksiyon ng bagong coronavirus sa Yamagata Prefecture.

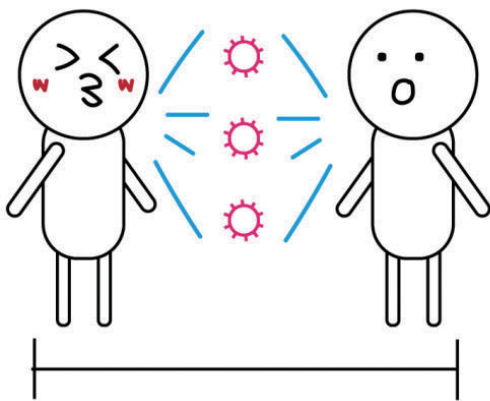
Gayunman, walang nakakaalam kung kailan darating ang malaking ikalawang alon ng impeksiyon. Nagawa nating malagpasan ang unang alon, paghandaan ang mga magagawa para sa susunod na alon.

# Bakit nagkakaroon ng impeksiyon?

Ang virus ay lumilipat kasama sa mga tilamsik (talsik). Ang mga tilamsik ay nangyayari kapag umubo, bumahing o nagsalita nang malakas. Maaaring mangyari rin sa mga talsik na galing sa sinukang bagay o dumi. (pati na rin sa tubig na ginamit na panghugas ng puwet!)

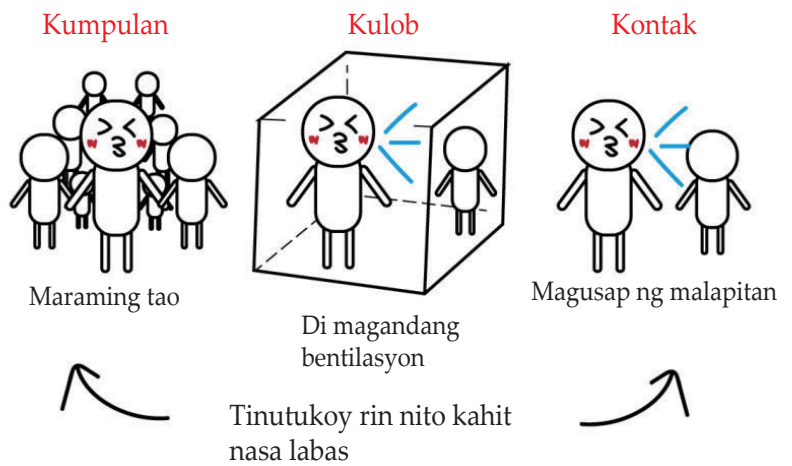
Paano kaya pumapasok sa ibang tao ang mga tilamsik na lumabas mula sa taong may impeksyon?

## | Direktang malanghap



Maaaring malanghap kung nasa loob ng 2 metro

## | Mga sitwasyong madaling makalanghap



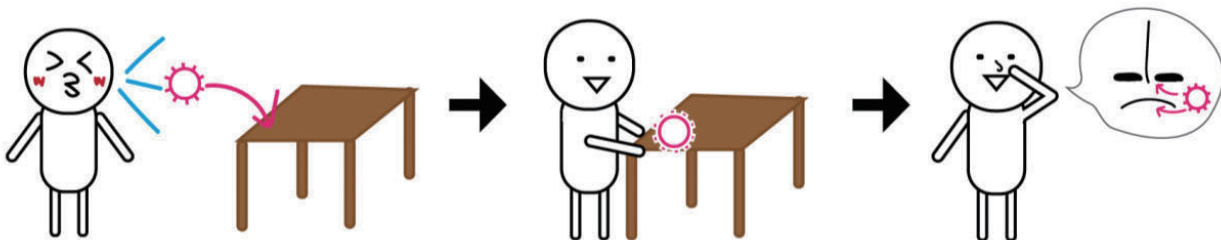
Maraming tao

Di magandang bentilasyon

Magusap ng malapitan

Tinutukoy rin nito kahit nasa labas

## | Pumapasok ito sa mucous membrane sa pamamagitan ng kamay



**Virus** na lumabas mula sa isang tao na didikit sa isang bagay

Paghawak sa **virus** na nakadikit sa isang bagay

Paghawak sa mukha

Pumapasok ang **virus** sa mucous membrane (bibig, ilong, mata)

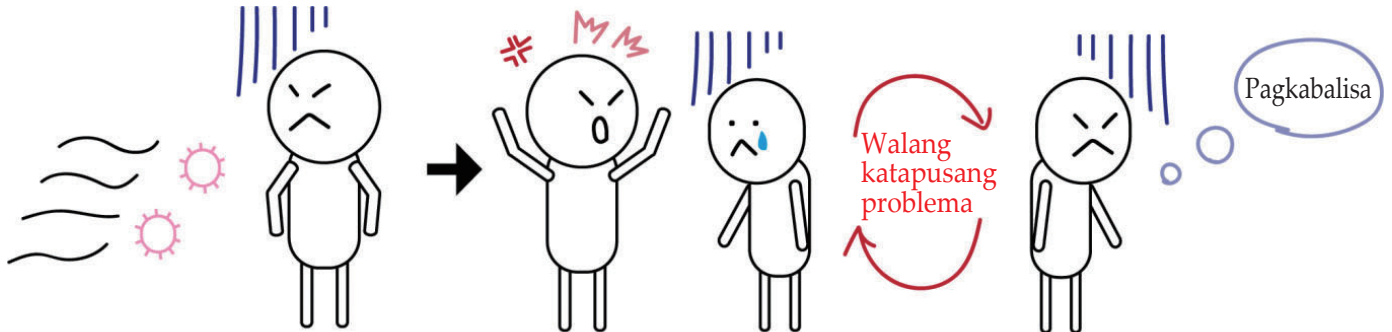
Bagong taong may impeksyon

Ang mabuting bentilasyon ay epektibo laban sa mga tilamsik na lumulutang sa hangin. Epektibo rin na punasan ang mga tilamsik na dumikit sa mga kagamitan.

Kung ang trangkaso ay nakakahawa mula sa tilamsik na galing sa taong may sintomas nito, ang mahirap sa bagong coronavirus, ay makakahawa na ang taong may impeksyon sa pamamagitan ng tilamsik bago lumabas ang sintomas. Epektibo na mag-suot ng mask upang maiwasan ang mga tilamsik na lumabas sa ilong o bibig.

# Pagkabalisa at Diskriminasyon

May iba pang dalang problema ang bagong coronavirus. Bukod pa sa, “Hindi kilalang sakit na nakakahawa”, ito ay problema sa “Pagkabalisa” at Diskriminasyon”.

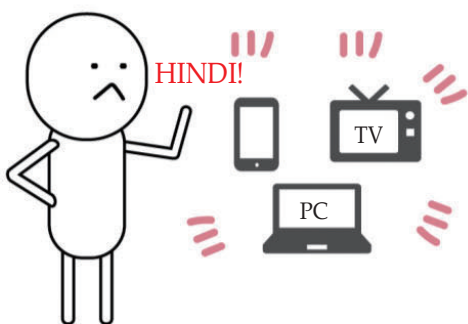


Hindi nakikita ang kalaban kaya madaling mabalisa

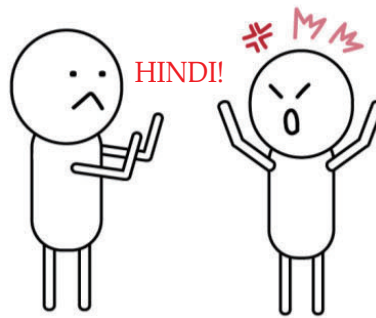
Mababawasan ang pagkabalisa kahit kaunti, kung ang nakikitang kalaban ay sisihin o didiskriminahan

Nababalisa kung hindi makakasakit

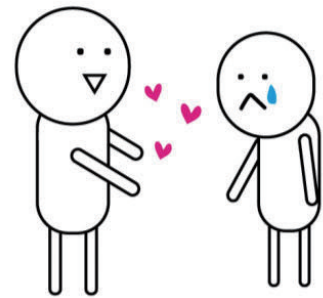
## | Mga hakbangin laban dito



Lumayo sa mga impormasyon na nagpapalala sa pagkabalisa



Hindi dapat mahantong sa pananakit o pag-diskrimina!



Magkaroon ng respeto at mag-galangan sa bawat isa

Ang kalaban na dapat nating labanan ay ang virus. Hindi tao. Karaniwan lang naman sa ating lahat na maging balisa at mag-alala. Pero hindi ito nalulutas sa paninisi o pagdiskrimina ng tao.

Ang impeksyon ng bagong coronavirus ay kumalat halos sa buong mundo, at ito nagdudulot ng malaking epekto. Kahit sino ay mayroong posibilidad magkaroon ng impeksyon. Hindi ito dahil kasalanan ng sinuman o kaya sa sinuman ang masama. Ang kailangan natin upang makayanan ang bagong coronavirus ay maging mabait sa isa't isa, palawakin ang simpatiya at magtulungan.



## Mga Magagawa ng Bawat Isa sa Atin

# Bagong Istilo ng Pamumuhay

May mga mahirap na bagay at mga bagay na hindi rin natin kayang gawin. Gawin lamang ang “kayang bagay” sa “hangga’t makakaya” ng bawat isa sa atin!

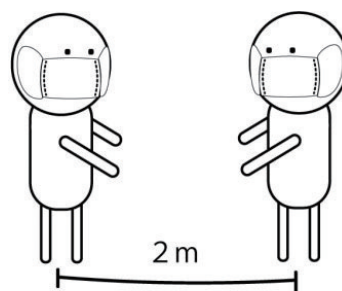
### 1 | Huwag mahawahan



Pinakamahasay ang paghugas ng kamay na may sabon



Epektibo rin ang alkohol

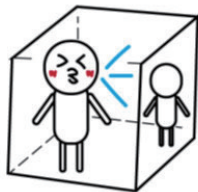


Panatiliing malapit ang distansya sa iba gamit ang telepono, email, social network

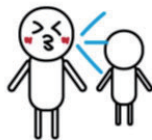
### Iwasan ang “Tatlong Masikip na Sitwasyon”!



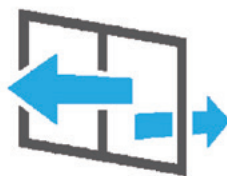
Kumpulan



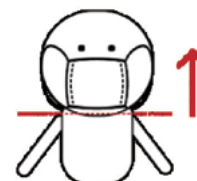
Kulob



Kontak



Masusing bentilasyon ng silid!

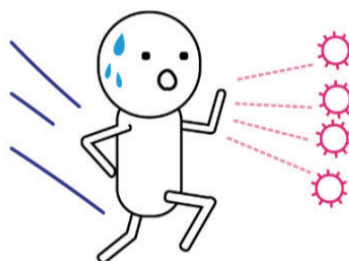


Huwag hawakan ang leeg pataas!

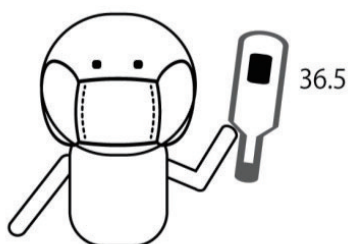
### 2 | Huwag manghawa



Magsuot ng mask kung kinakailangan (upang maiwasan ang pagkalat)



Magingat sa hirap na paghinga! (mas mabilis lumipat ang **virus** sa nag-eehersisyo, kumakanta, malakas na boses)



Alamin ang temperatura at pisikal na kondisyon araw-araw (Kapag nagdududa, lumiban at humingi ng medikal na payo)



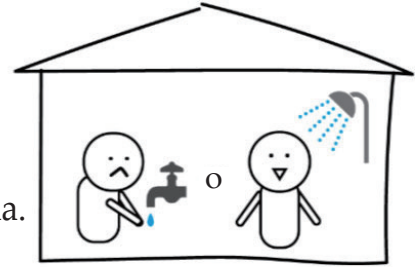
Takpan ang bibig at ilong ng braso kung uubo o babahing



Gumamit din ng panyo o tisyu

### 3 | Huwag dalhin bahay

Pagkauwi ng bahay, maghugas muna ng kamay at mukha. Hangga't maaari ay maligo agad kung nanggaling sa lugar na maraming tao.



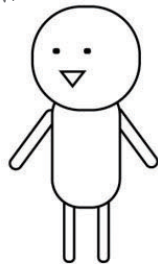
Pagkauwi, maghugas muna ng kamay o maligo

### 4 | Maging maingat sa pagpapanatili ng sariling kalusugan

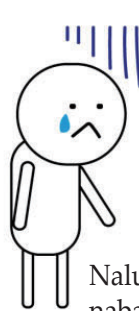
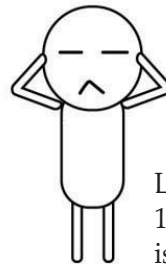


May Bitamina D sa pagpapainit sa sikat ng araw

Magpainit sa sikat ng araw ng mga 15 minuto sa 1 araw



Lumayo sa mga impormasyon 1 o 2 beses lang sa isang araw

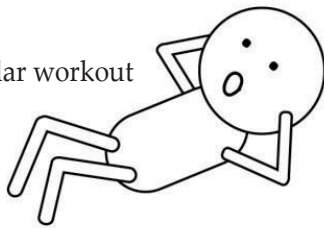


Nalulungkot at nababalisa



Kung nahhirapan, ipaalam sa sinuman

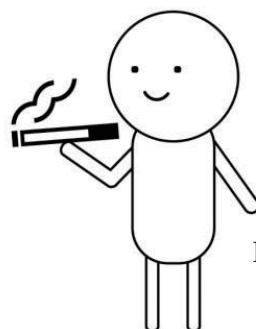
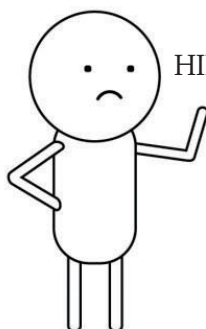
Mag-muscular workout



Mag-stretch



Igalaw ang katawan (mag-jogging, sumayaw, maglakad atbp.)



Huwag manigarilyo

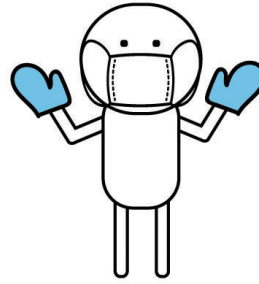
## 5 | Maghanda



Mask



Sabon



Kung maaari rin ay may disposable na guwantes, tela, sterilized sheet



Hand sanitizer

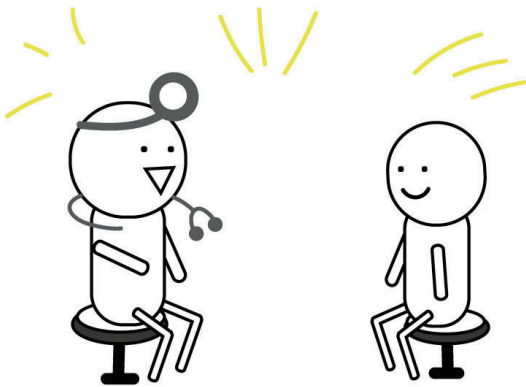


Bleach

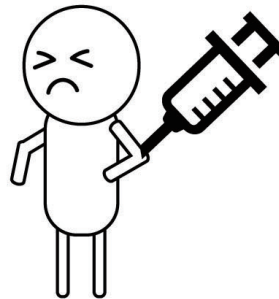


Thermometer

Maghanda ng reserba



Magdesisyon ng family ng doctor (clinic, pharmacy, dentist)

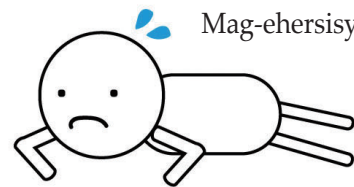
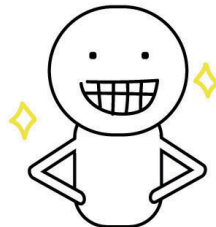


Magpabakuna kung maaari (trangkaso, pneumonia, regular na bakuna para sa mga bata, atbp.)

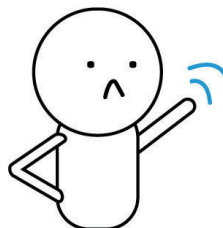
Panatilihing malinis ang mga ngipin



Panatilihin ang regular na kontak sa mga kapamilya at kaibigan



Mag-ehersisyo



Panatilihin ang pisikal na kalusugan



Bawasan ang alak at huwag manigarilyo

## Mga Magagawa sa Bahay at Lugar ng Trabaho

### Dalasan ang paghuhugas ng mga kamay

Hugasan lamang mabuti ang mga kamay at mag-disinfect ng alkohol kapag lalabas at papasok!

### 5 Mga pagkakataon na dapat maghugas ng kamay

Pagkauwi mula sa pampublikong lugar



Kapag umubo, bumahing o suminga

Kapag kakain



Bago at pagkatapos!



Kapag nagaalaga ng may sakit

Kapag humawak ng mga bagay sa labas



### Huwag lumanghap ng tilamsik

Gawin lamang ang posibleng magagawa

- Maglagay ng distansya sa bawat isa
- Dalasan ang bentilasyon
- Magsuot ng mask kung hindi makakuha ng sapat na distansya at bentilasyon
- Sundin lamang ang tamang paguugali sa pagubo

### Maging malinis

Madalas na punasan ang mga lugar kung saan maaaring may nakadikit na virus, sa 1 araw ay 1 beses o higit pa!

Ano ang madalas ninyong hinahawakan sa bahay o lugar ng trabaho?

- **Lugar na ginagamit ng lahat** : Sala, Refrigerator, Reception counter, Copy machine
- **Lugar na madalas na hawakan** : Hawakan ng pinto, Pindutan ng ilaw, Personal computer, Armrest ng mga upuan, Remote control
- **Lugar kung saan madaling dumidikit ang laway** : Pinggan, Baso, Paligid ng mga lababo, Palikuran

Gawin rin batayan ang p. 20-21

“Panatilihin Malinis ang ating Paligid”

## Kapag nagdududa lumiban

Ang pinaka-prayoridad na higit sa anupaman ay ang lumiban kung nagdududa sa kondisyon ng pangangatawan!

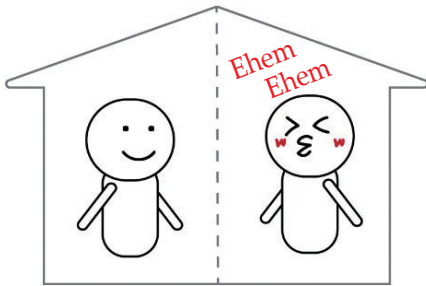
Kahit may mga gawain sa bahay o trabaho na kinakailangang gawin, kung kakalat naman ang virus sa paligid ay mas lalo lamang lalaki lang ang magiging pinsala.

Sa ganung dahilan

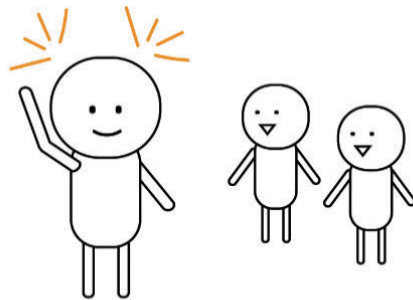
- Paano ang pagaasikaso kapag lumiban?
- Gagantiyahan ba ang sahod?
- Saan dapat tumawag kung liliban?

Dapat ipamahagi ukol dito.

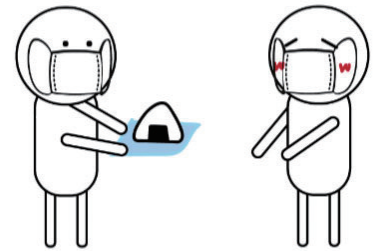
## Mga puntos kapag ang pamilya ay nagkaroon ng sipon atbp



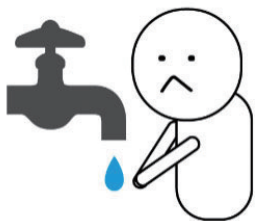
Mag-hiwalay ng kuwarto



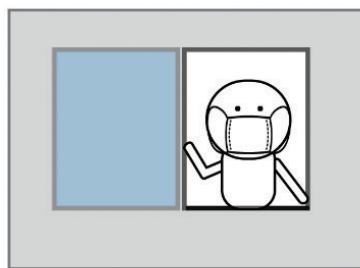
Magdesisyon nang 1 mag-aalaga



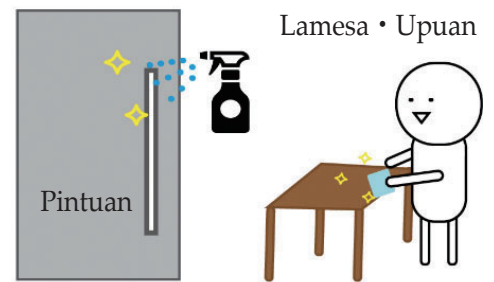
Magsuot ng mask



Madalas na maghugas ng kamay

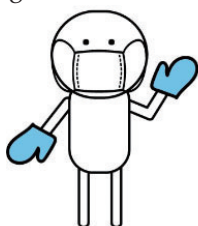


Siguruhin ang sapat na bentilasyon ng kuwarto



I-disinfect ang mga parteng bagay na hinahawakan ng lahat

Habang suot ang mask at guwantes



Madalas na maglaba



Isaradong mabuti ang basurahan

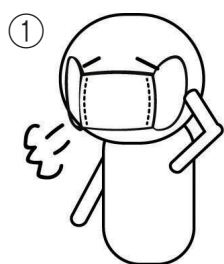
## Mga Gabay sa Pagpasok sa Paaralan at Trabaho

### Lumiban kung nagkaroon ng sipon

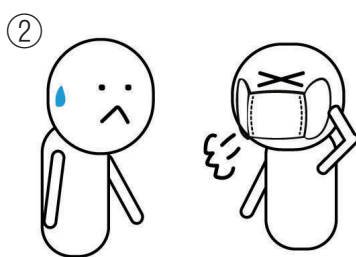
Sinasabi na madaling magka-impekyon ng bagong coronavirus bago at pagkatapos na lumabas ang sintomas.

Malakas makahawa ang impekyon mula 2 araw bago lumabas ang sintomas at 7~10 araw pagkalabas ng sintomas, at pagkatapos ay unti-unting humihina ang lakas ng impeksyon.

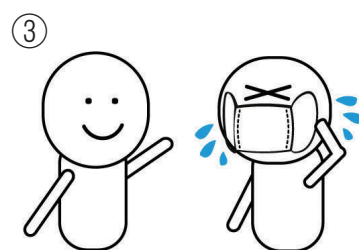
Kung kaya't napakahalagang **magpahinga agad sa bahay kung magkakaroon ng sipon.**



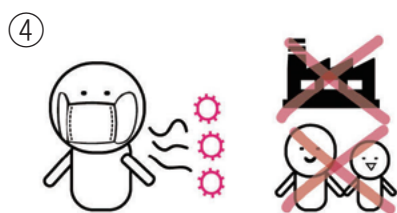
① Oo nga, pero hindi ako makakapagpahinga



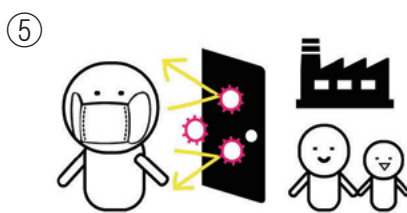
② May malulungkot at magaalala kung liliban ako



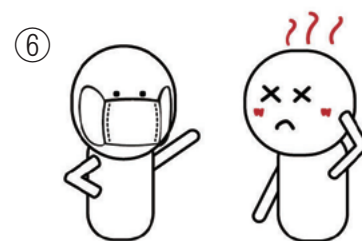
③ Kahanga-hanga na may mga tao at bagay kang pinahahalagahan



④ Pero kung mahawahan mo ng sipon ang mahalagang tao sayo, maaaring hindi mo na sila magagawang protektahan pa



⑤ Upang ma-protektahan mo ang mga mahalagang tao at bagay, seguraduhing hindi kumalat ang sipon

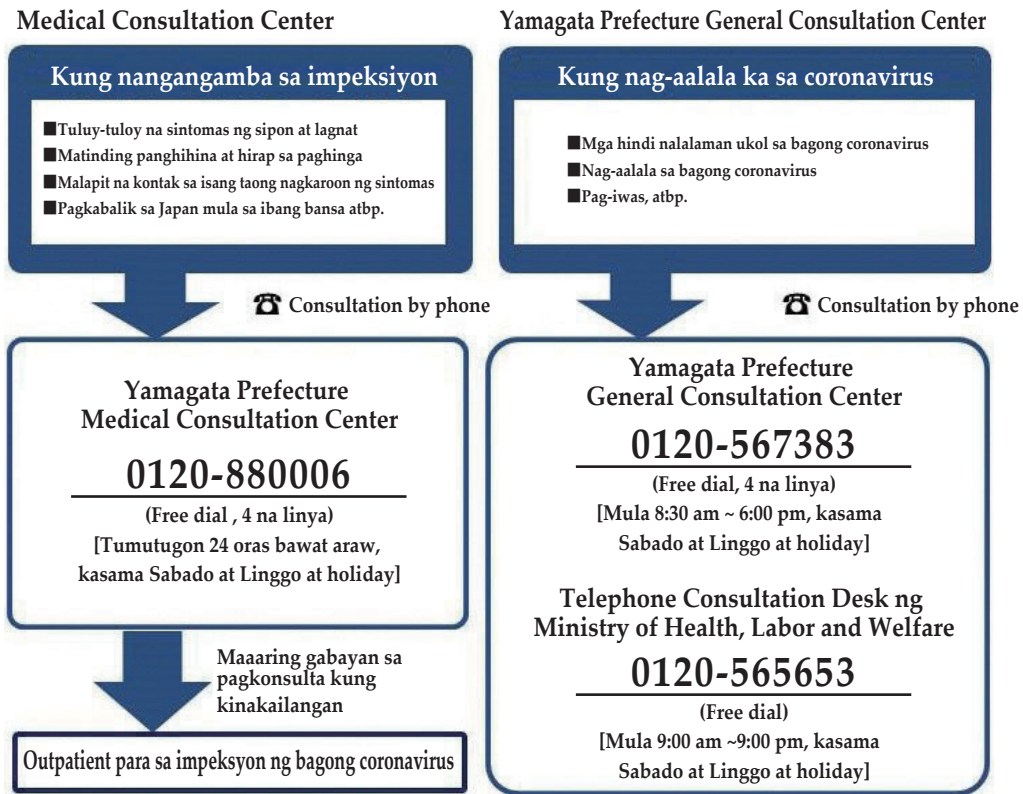


⑥ Kapag masigla ka na, at may iba namang nagkaroon ng sipon, sabihin mo sa kanila na "Ayos lang na lumiban"

May mga gawain tayo sa paaralan, trabaho at bahay.

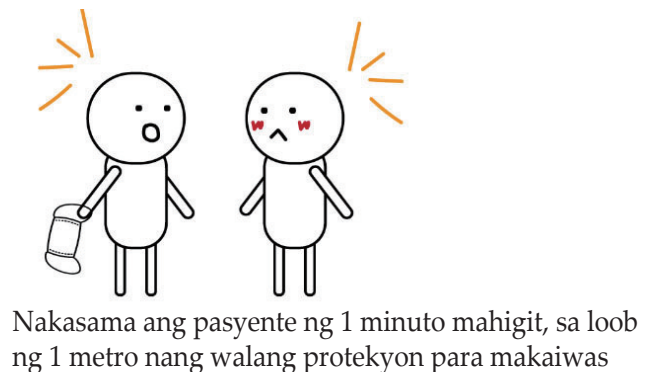
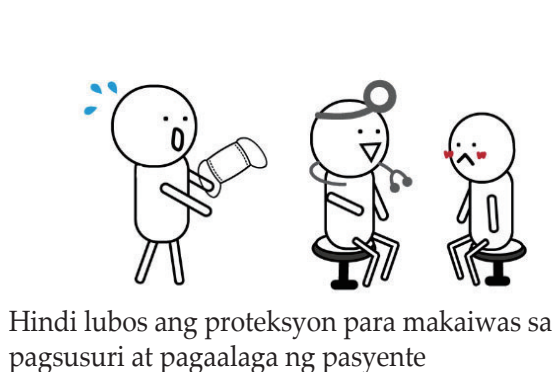
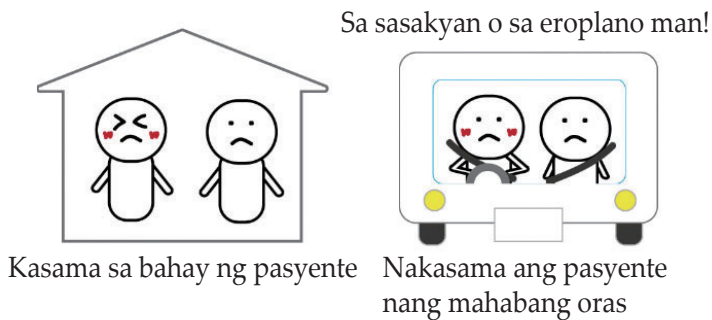
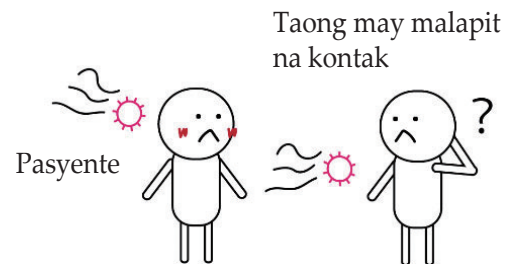
Gayunpaman, tayo ay may mapag-walang bahalang gawain na sinasabing "Ok lang, konting sipon lang naman", ang senaryo kaya lumaganap ang impeksyon. Gumawa tayo ng kapaligiran, kalagayan at kultura kung saan maaaring makapag-pahinga kahit bahagyang sipon lamang.

## | Kapag nais ikonsulta ang pisikal na kondisyon o mga alalahanin



## | Kailangan ding lumiban ang mga may malapit na kontak

Ang sinasabing tao na malapit ang kontak ay ang mga malapit sa pasyente na kinababahalang magkaroon ng impeksiyon. Ang mga taong may malapit ang kontak ay dapat manatili sa bahay.



## | Kapag ang miyembro ng pamilya ng empleyado ay naging taong may malapit na kontak?

### Tanong

Na-desisyonan na ang miyembro ng pamilya ng empleyado ay taong may malapit na kontak. Ngunit ang empleyado ay walang mga sintomas, ok lang ba siyang papasukin sa trabaho?

### Sagot

Ang mismong empleyado ay hindi kailangang manatili sa bahay dahil lang sa na-desisyonan na ang miyembro ng pamilya (kasama sa bahay) ay taong may malapit na kontak. Gayunman, kinakailangan ang mga hakbangin sa pagiwas sa impekyon, tulad ng pagsuot ng mask at masusing paglilinis ng kamay at daliri sa loob ng bahay ng empleyado. Gayundin, kailangang bigyang pansin ng empleyado ang sariling kondisyon ng katawan, huwag pumasok kung napansin na hindi maayos ang kondisyon ng katawan at tumawag sa health center.

- ※ Kung ang isang miyembro ng pamilya ay pumapasok sa paaralan, kumonsullta at kumpirmahin sa health center kung maaaring itong pumasok sa paaralan at pakiusap lang na ipaalam kaagad sa paaralan ang resulta ng napag-usapan. (Kung lumalawak ang impeksiyon sa prefecture, kailangang manatili ang mag-aaral sa bahay.)

## | Tungkol sa Katibayan na Negatibo • Katibayan ng Paggaling

May nagsabi sa iyo na “magpa-test ka, hindi naman yan corona.”

“Magpapa-test ako para mapalagay ang loob ko kapag sabihing negatibo”

Ganap kong nauunawaan ang iyong nararamdaman.

Sa kasamaang-palad, **dahil negatibo ang naging resulta sa PCR test para sa impeksyon ng bagong corona ay hindi pa rin masasabi na walang impeksiyon** ng bagong coronavirus. (Sa positibo ay halos hindi nagkakamali, subalit sa 30% na negatibo ay may posibilidad na magkamali)

Kahit alinmang ospital o pagamutan ay hindi makakapag-garantiya na “hindi ito impeksyon ng bagong coronavirus.” Kaya, ang nagiging patakaran ay magsagawa ng test kung pinaghihinalaan na ito ay impeksiyon base sa diagnosis ng doktor.

Sa kasalukuyang, hindi makakapag-isyu ng Katibayan na Negatibo o Katibayan sa Paggaling, maliban sa Katibayan ng Test na kakailanganin sa paglalakbay, at mangyaring unawain lamang na huwag humingi ng sertipiko mula sa lugar ng trabaho.

Reference)

Guidelines for Conducting Active Epidemiological Surveys: National Institute for Infectious Diseases, Infectious Disease Epidemiology Center, Novel Coronavirus Information —Measures Required of Companies and Individuals—: Japan Travel Medicine Society, Occupational Health Committee • Japan Society for Occupational Health, Overseas Work Health Management Study Group



## Tamang Pagsuot ng Mask at Pamamaraan sa Paghuhugas ng Kamay

### | Mask

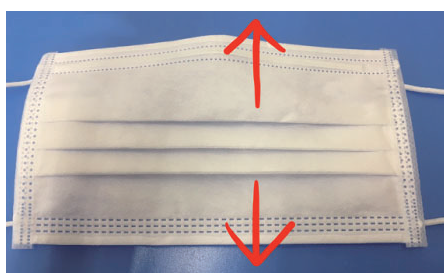
Bagaman okay na magsuot ng parehong mask sa buong araw, huwag kalimutang uminom ng sapat na tubig at magpahinga, maging maingat sa heat stroke at kapag mainit ay kumuha ng distansya sa tao saka tanggalin ang mask.

Dapat magsuot ng mask kung nasa lugar na may mahinang bentilasyon o kung hindi makakuha ng social distance. Sa kabila naman, importante rin na tanggalin ang mask kung nasa labas na may tamang distansya.

Gayunman, ang mga bata na nasa edad dalawa pababa ay hindi dapat magsuot ng mask dahil sa panganib na hindi makahinga o heat stroke.

### | Ibuka ang mga pleats (mga tupi) bago isuot ito

Huwag isuot ng ganito!



Ibuka mabuti mula ilong hanggang baba



▼ Tamang pagsuot ng mask

▼ Kailangan ay fit (akma) sa ilong



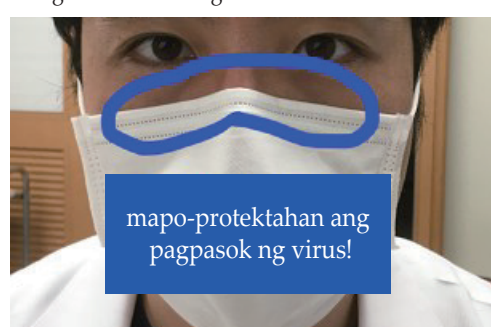
※ Ang harap at likod ng mask ay maaaring mag-iba depende sa partikular na produkto. Alamin sa paliwanag na nakasulat sa pakete.

### | Kung hindi ito naka-fit sa ilong

Kung hindi naka-fit sa ilong



Kung naka-fit sa ilong



Ang mga talsik ay pumapasok sa mga "Siwang". Pakisuot ang mask nang walang siwang na mapapasukan ng virus.

## Mga Tama at Maling halimbawa

Tamang halimbawa



Tanggalin ang gomang tali nang hindi hahawakan sa harap

Maling halimbawa



**Huwag hawakan ang harap ng mask.**

- MALI!
- ×Nakalabas ang ilong
  - ×Ibaba ang mask hanggang baba
  - ×Itago ito sa bulsa

## Katanungan sa mask

Q : Paano kapag nagpapahinga o kumakain?

A : Ilagay sa plastic bag at isarado, gamitin ito muli sa oras ng trabaho.  
(Itupi ang mask upang sa gayon hindi makapasok ang virus sa loob.)

Q : Paano naman ang mask na tela?

A : Ito ay epektibo para hindi kumalat ang mga talsik mula sa sarili.  
Pakisuot ito nang matatakpan ang ilong hanggang baba.  
Paki-labhan ito sa sabon at muling gamitin.

▼ Tamang paghugas ng kamay



## Paghugas ng kamay

Ang pinakamahusay na paraan ay ang madalas na paghuhugas ng kamay.  
Mabuti ring gumamit ng handcream para hindi gumaspang ang kamay.

### Tamang paraan sa paghuhugas ng kamay



1 Pagkatapos basain ang mga kamay mula sa gripo, maglagay ng sabon at kuskusing mabuti ang mga palad.



2 Kuskusin na parang pinahahaba ang likod ng kamay.



3 Kuskusing mabuti ang pagitan ng kuko at dulo ng daliri.



4 Hugasan ang pagitan ng mga daliri.



5 Hugasan ang hinlalaki at palad na parang pinipilit.



6 Huwag rin kalimutang hugasan ang pulso o wrist.

Bago maghugas ng kamay

- Putulin muna ng maigsi ang mga kuko
- Tanggalin muna ang singsing at relo

Pagkatapos hugasan ang kamay, punasan ito ng malinis na towel o paper towel.  
(Huwag pagsaluhan ang towel, madalas itong palitan. Itapon ang paper towel pagkatapos gamitin.)

## Para sa Iba Pang May Nais Malaman

| Mga Gabay Para Malagpasan ang Bagong Coronavirus



| Ano ang Coronavirus? (Para sa Elementary students)



| Alamin ang 3 Mukha ng Bagong Coronavirus!  
~Upang Masira ang Negatibong Spiral~



| Malalaman ang posibilidad na nagkaroon ng kontak sa taong mayroong impeksyon!  
(Contact Confirmation App)



Google Play



App Store

Kapag pina-rehistro ang resulta ng test nang taong positibo, ang sinumang nagkaroon ng kontak sa taong iyon sa loob ng nakaraang 14 na araw, at sa loob ng 1 metro nang 15 minuto ay aabisuhan ng contact history.

Magagamit ito nang panatag ang loob, dahil ang mga personal na impormasyon ay hindi direktang gagamitin.

※Libre ang download

## Makipag-ugnayan

| Nag-aalala na baka may impeksiyon ng bagong coronavirus (Tumutugon 24 oras bawat araw)

Medical Consultation Center ☎ 0120-88-0006

| Pagkabahala ukol sa bagong coronavirus (Araw-araw 8:30 am ~ 6:00 pm)

General Consultation Center ☎ 0120-56-7383

| Tungkol sa Kalusugang Pangkaisipan (Lunes ~ Biyernes 8:30 am ~ 5:15 pm)

Buong Prefecture : ☎ 023-631-7060  
Yamagata Prefectural Mental Health Welfare Center

Yamagata City : Yamagata Municipal Health Center ☎ 023-616-7275

Murayama Region : Murayama Public Health Center ☎ 023-627-1184 (Maliban sa Yamagata City)

Mogami Region : Mogami Public Health Center ☎ 0233-29-1266

Okitama Region : Okitama Public Health Center ☎ 0238-22-3015

Shonai Region : Shonai Public Health Center ☎ 0235-66-4931

| At sa iba pang mga Konsultasyon (Lunes ~ Biyernes 8:30 am ~ 5:15 pm)

Yamagata Prefectural Office, Health and Welfare Planning Division,  
Pharmaceutical Practice • Infectious Disease Control ☎ 023-630-2315

Yamagata City : Yamagata Municipal Health Center ☎ 023-616-7274

Murayama Region : Murayama Public Health Center ☎ 023-627-1100 (Maliban sa Yamagata City)

Mogami Region : Mogami Public Health Center ☎ 0233-29-1268

Okitama Region : Okitama Public Health Center ☎ 0238-22-3002

Shonai Region : Shonai Public Health Center ☎ 0235-66-4920

※ Para sa mga taong may kapansanan sa pandinig, kumonsulta lamang sa Health and Welfare Planning Division sa pamamagitan ng fax.

FAX : 023-625-4294 (Lunes ~ Biyernes 8:30 am ~ 5:15 pm)

## Halimbawa ng Pagsasanay

### (1) Mga Pangunahing Hakbang ng Pag-iwas sa Impeksyon ng Bawat Isa

#### 3 Simulain sa pagiwas sa impeksyon: ①Ligtas na pisikal na distansya, ②Mask, ③Paghugas ng kamay

- Hangga't maaari ay 2 metro (di bababa ng 1metro) ang agwat ng layo sa tao
- Hangga't maaari ay iwasan ang pakikipag-usap ng harapan
- Tuwing makikipag-usap sa loob o nasa labas man, at di makakuha ng tamang distansya, kailangang mag-mask kahit walang sintomas. Gayunpaman, sa panahon ng tag-init ay mag-ingat sa Heatstroke
- Maghugas kaagad ng kamay at mukha paguwi ng bahay  
Hangga't maaari ay maligo o magbihis, kung nanggaling sa lugar na maraming tao.
- Hugasang mabuti ng tubig at sabon ang kamay na aabot ng 30 segundo (pwede rin gumamit ng disinfectant)
- ※ Mas mahigpit na pamamahala sa pisikal na kondisyon, kung makikipagkita sa matatanda at may karamdaman na mayroong posibilidad na lumubha



#### Mga Hakbang ng pagiwas sa impeksyon tungkol sa paglipat/pagalis

- Iwasan ang paglipat, pagpunta o pagalis sa lugar na kumakalat ang impeksyon
- Mag-memo kung sino at saan nagkita, para kapag nagkaroon ng sintomas. Gumamit rin ng Contact Confirmation Appli.
- Magingat at alamin ang kondisyon ng impeksyon sa inyong lugar



### (2) Pangunahing Istilo sa Pang-araw araw na Pamumuhay

- Dalasan ang paghuhugas ng kamay · pag-disinfect ng mga daliri
- Manner sa pag-ubo
- Dalasan ang pagpalit ng hangin sa kuwarta (kung gamit ang aircon sa kuwarta, 28°C pababa)
- Ligtas na pisikal na distansya
- Iwasan ang 「3K」(Kumpulan, Kontak, Kulob)
- Nararapat na sports at pagkain, pagtigil sa paninigarilyo atbp, pagsasanay · pag-unawa sa wastong pamumuhay
- Alamin ang kalusugan · temperatura ng katawan araw araw.  
Kung may lagnat o iba pang sintomas, huwag pilitin at magpagaling sa bahay



### (3) Istilo sa Pang-araw araw na Pamumuhay sa Iba't ibang Sitwasyon

#### Pamimili

- Gumamit ng mail order sales
- Mamili nang mag-isa o ilan lang, sa oras na walang masyadong tao
- Gumamit ng electronic account settlement (Ex. credit card)
- Gumawa ng plano para mabilis matapos
- Iwasan hawakan ang mga sample na naka-display
- Maglagay ng espasyo sa harapan at likuran habang nakapila



#### Paggamit ng Pampublikong Transportasyon

- Huwag masyadong mag-usap
- Umiwas sa oras na maraming nakapila
- Mas mabuti rin gamitin ang bisikleta o lakad



#### Kainan

- Paggamit ng Delivery o Take out
- Kumportableng gamitin ang space sa labas
- Iwasan ang salu-salo, magka-hiwalay ang pagkain ng bawat isa
- Umupo ng magkahilera na hindi magkaharap
- Iwasan ang masyadong paguusap, mag-pokus sa pagkain
- Huwag magpasa-pasa ng baso ng alak at paglalagay ng alak sa baso ng iba



#### Outdoor Activities, Sports atbp.

- Pumili ng lugar at oras na bakante ang parke
- Kumuha ng tamang distansya para sa yoga at muscle training, o kaya sa bahay at gumamit ng video
- Mag-jogging ng ilang katao lang
- Ugaliing magbigay ng distansya kapag may makakasalubong
- Mas kumportable kung gagamitin ang reservation system
- Huwag manatili ng matagal sa masikip na kuwarta
- Kumuha ng tamang distansya sa mga kantahan o cheering



#### Pagsali sa mga Event etc.

- Gumamit ng Contact Confirmation Appli.
- Huwag sumali kung may sintomas o lagnat

Sa loob ng 1metro, 15 minuto pataas ay may posibilidad na magkaroon ng contact



### (4) Mga Bagong Istilo ng Pagta-trabaho

- Tele-work at rotation work
- Maluwag na opisina
- Online ang meeting
- Iba iba ang oras ng pagpasok
- Kailangan ng bentilasyon at naka-mask kapag may personal na pagpupulong



◆ Hinihiling namin sa lahat ng mga operator ng negosyo na ganap na ipatupad ang mga 「Hakbang sa pagiwas sa pagkalat ng impeksyon」 batay sa alituntunin sa pagiwas ng pagkalat ng impeksyon para sa bawat industriya na itinatag ng mga kaugnay na samahan.



English



中文 (简体字)



中文 (繁體字)



한국 · 조선어



Português



Tagalog



Tiếng Việt



やさしいにほんご

<Reference>

## Mga Countermeasures sa Bagong Coronavirus Panatilihing Malinis ang Paligid

Mangyaring hugasang mabuti ang kamay gamit ang sabon o handsoap.



Sapat na matatanggal ang mga virus kung huhugasang mabuti ang kamay.

At saka hindi na rin kakailanganin gumamit ng alcohol disinfectant.

| Paghuhugas ng kamay   |                | Natitirang virus                |
|---|----------------|---------------------------------|
| Walang hugas ang kamay  |                | Halos 1 milyong piraso          |
| Pagkatapos hugasan ang kamay 10 segundo nang sabon o handsoap, banlawan ng tubig nang 15 segundo. | 1 beses        | Halos 0.01% (daan-daang piraso) |
|   | 2 beses ulitin | Halos 0.0001% (ilang piraso)    |

(Koji Mori others : The Journal of the Japanese Association for Infectious Diseases, 80: 496-500, ginawa mula 2006)

Mas epektibo kaysa sa alkohol ang mainit na tubig o kaya chlorine bleach sa pag-disinfect ng mga bagay sa paligid tulad ng mga pinggan, barindilyas at knob ng pinto.



Pinggan, chopstick atbp. ay maaaring ma-disinfect pagbabad sa mainit na tubig na 80°C sa loob ng 10 minuto.

Mag-ingat na hindi mapaso.



Maaaring i-disinfect sa paghalo ng 0.05% sa tubig para hindi matapang. Haiter, bleach, atbp.

Pinapakita sa likod kung paano ginagawa.



"Sabong panlinis sa bahay," na naglalaman ng epektibong gamot ay maaari ding pang-disinfect.

Nakatala sa website ng NITE ang listahan ng mga produkto

※Dahil may epekto ito sa balat at mata.  
※Kailangan ng pag-iingat sa paggamit nito.  
※Alamin mabuti ang mga pag-iingat sa paggamit ng produkto.  
※Maaaring kalawangin ang mga bakal.

NITE Detergent List

[Click here](#)



<Reference>

## Paano gumawa ng likidong sodium hypochloric acid na may konsentrasyon na 0.05% pataas



[Mga pag-iingat sa paggamit]

- Siguraduhin ang bentilasyon.
- Magsuot ng guwantes na ginagamit sa bahay.
- Huwag ihalo sa iba pang kemikal.
- Basahin ang mga tagubilin sa pakete o website.

Sa ibaba ay halimbawa ng produkto na may sodium hypochloric acid bilang pangunahing sangkap. Depende ang konsentrasyon batay sa produkto. Gamiting reference ang nasa ibaba.

| Brand name<br>(Japanese syllabary order) | Pangalan ng produkto                    | Halimbawa ng Paggawa  |
|--|---|---|
| Kao                                      | Haiter, Kitchen Haiter                  | 1 litro ng tubig na may 25 ml ng produkto<br>(1 capful ng cap na kasama sa produkto)<br><small>※Karaniwan ay dahan-dahang natutunaw ang sodium hypochloric acid habang bumababa ang antas ng konsentrasyon nito. Kung ginagamit ang produktong ito sa loob ng 3 buwan mula noong binili, dapat gumamit ng 10 ml (1/2 capful ng cap na kasama sa produkto) sa 1 litrong tubig.</small> |
| Kaneyo Sekken                            | Kaneyo Bleach,<br>Kaneyo Kitchen Bleach | 10 ml ng produkto sa 1 litrong tubig<br>(1/2 capful ng cap na kasama ng produkto)   |
| Mitsuei                                  | Bleach<br>Kitchen Bleach                | 10 ml ng produkto sa 1 litrong tubig<br>(1/2 capful ng cap na kasama ng produkto)   |

[Private Brand]

| Private Name<br>(Japanese Syllabary Order)            | Pangalan ng produkto | Halimbawa ng Paggawa  |
|---|----------------------|---|
| Ion Group<br>(Top Value)                              | Bleach for Kitchen   | 10 ml ng produkto sa 1 litrong tubig<br>(1/2 capful ng cap na kasama sa produkto) |
| Seiyu, Sunny,<br>Livin<br>(Kihonnoki)                 | Bleach for Kitchen   | 12 ml ng produkto sa 1 litrong tubig<br>(1/2 capful ng cap na kasama sa produkto) |
| Seven & I<br>Holdings<br>(Seven Premium<br>Lifestyle) | Bleach for Kitchen   | 10 ml ng produkto sa 1 litrong tubig<br>(1/2 capful ng cap na kasama sa produkto) |

※Bukod sa nasa itaas, may iba pang produkto na naglalaman ng sodium hypochlorite. Kung walang nakasulat sa itaas, gamitin ito hingil sa paliwanag sa pakete o HP ng produkto.

Paggamit ng sabong panlinis▶▶▶

[Click here](#)





Yamagata Prefecture