Impormasyon mula sa Nagano Prefecture

タガログ語

Kahilingan ngayong may nakalabas na “Medikal na Babala” sa buong prefecture

Sa kasalukuyan, mabilis ang pagtaas ng bilang ng mga nahahawa ng COVID-19 sa Nagano Prefecture. Kung patuloy na tataas ang bilang ng mga na-impeksyon, mahihirapang magbigay ng medikal na pangangalaga sa mga taong nangangailangan nito dahil sa COVID-19 o iba pang mga sakit. Upang maprotektahan ang inyong sarili at inyong mga mahal sa buhay, hinihiling namin na isagawa ninyo ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas ng impeksyon, at pati na rin ang mga sumusunod.

Mga kahilingan

1. Para sa mga matatanda at mga taong may pangunahing kronikong sakit, mangyaring **iwasan ang mga aktibidad kung saan mataas ang panganib na mahawa**.
2. Kung **magsasalu-salo kasama ang 5 tao o higit pa at kakain at iinom**, mangyaring **masusing isagawa ang mga hakbang laban sa impeksyon**. Kung hindi ito magagawa, huwag ituloy ang salu-salo.
3. Mangyaring **iwasan** hangga't maaari ang **pagbisita o pag-uwi sa sa mga lugar kung saan laganap ang impeksyon***. Kung kinakailangang bumisita o umuwi, mangyaring bawasan hangga't maaari ang contact sa ibang tao at ang oras ng inyong pamamalagi.
   *Makikita ang impormasyon ukol sa mga lugar kung saan laganap ang impeksyon sa website ng Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center.
4. Hangga't maaari, **maglakbay** lamang **sa loob ng prefecture** kasama ang mga **kapamilyang kasama ninyong nakatira sa bahay**.
5. Para sa mga **negosyo**, mangyaring sundin ang guideline sa pag-iwas sapaglaganap ng impeksyon, at gawin ang **Deklarasyon sa Pagtaguyod ng mga Hakbang Laban sa COVID-19 （新型コロナ退散推進宣言）**. Para sa mga **mamamayan ng prefecture**, mangyaring tangkilikin ang mga **negosyong may Deklarasyon sa Pagtaguyod ng mga Hakbang Laban sa COVID-19 （新型コロナ退散推進宣言の店）**.
6. Hinihiling sa mga **kumpanya** na palawakin ang **pagtatrabaho sa bahay, telework, at hindi sabay-sabay na oras ng pagpasok** para sa kanilang mga empleyado. Karagdagan pa, hinihiling namin na gumawa kayo ng masusing hakbang upang maiwasang ma-impeksyon muli, tulad ng pagpapaalala sa mga empleyado **kapag nakaligtaang mag-ingat** habang **lumilipat ng kinaroroonang puwesto** tulad sa oras ng pahinga atbp.
7. May nakumpirma nang pagkahawa sa mga institusyong medikal at pasilidad ng welfare, at sa mga bata sa pre-school at paaralang elementarya. Hinihiling namin sa mga **tagapamahala ng mga pasilidad** na **masusing isagawa muli ang mga hakbang laban sa impeksyon**.

Mga pangunahing hakbang sa pag-iwas ng impeksyon

- ✓ Bawasan ang pagkakataong makipagkita sa ibang tao.
- ✓ Hugasan ang mga kamay at i-disinfect ang mga daliri
- ✓ Iwasan ang 3Cs (closed spaces, crowded places, close-contact settings)
- ✓ Huwag lumabas ng bahay kapag masama ang pakiramdam (kapag masama ang pakiramdam sa loob ng nagdaang 10 araw).

Kapag masama ang inyong pakiramdam, huwag lumabas ng bahay at sa halip ay tawagin ang doktor sa telepono.
Para sa mga taong walang regular na doktor o para sa mga taong gustong kumonsulta sa wikang dayuhan
Mangyaring tumawag at kumonsulta sa **TEL 0120-974-998** (bukas 24 oras)

Website ng Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center
https://www.naganoken-tabunka-center.jp/en/covid19-info/