Sa mga Residente

# 「New Normal 」Edisyon ng Shinshu

Ang COVID-19 ay naipapasa sa pamamagitan ng droplet infection kung saan naglalabas ng pinong particles kapag umuubo, bumabahin, at nag-uusap ng hindi naka-mask sa distansiyang hindi hihigit sa 2 metro. Posibleng mahawa kapag nalanghap ito sa pamamagitan ng mata, ilong, at bibig. Maaari ding mahawaan sa pamamagitan ng direct infection kung hahawakan ang mata, ilong, bibig ng mga kamay na impektado ng virus.

Kumilos nang tama upang masugpo ang paglaganap ng infection.

〇3 Pangunahing paraan ng pagsugpo ( tamang physical distance, pagsuot ng mask sa mataong lugar, paghugas ng kamay)

〇Pag-iwas sa 3 c's (closed space, crowded places, close contact-settings)

〇Magsagawa ng health check sa araw-araw. Iwasang lumabas ng bahay kung hinihinalang may seasonal flu. Kung may sintomas tulad ng hirap sa paghinga, mataas na lagnat, at kung nagpapatuloy ang malubhang kalagayan sa loob ng ilang araw, tumawag sa health center at magtanong muna bago pumunta sa doktor.

Nagano Prefecture