

## 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.
- ✓ Iwasan ang 3Cs (closed spaces, crowded places, close-contact settings)
- ✓ Hugasan ang mga kamay at i-disinfect ang mga daliri
- ✓ 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/>



**Mga partikular na kahilingan ngayong may nakalabas na “Medikal na Babala”**

Mayo 10, 2021

Dumarami ang mga taong nai-impeksyon ng mga COVID-19 **variant\*** kahit dito sa Nagano Prefecture.

\*Tinitutukoy ang mga **variant** bilang may posibilidad na madaling makahawa at pinapalala ang sakit.

Bukod dito, patuloy pa rin ang paglaganap ng impeksyon sa buong bansa, kung kaya't ipinalabas muli ang deklarasyon ng State of Emergency, atbp.

Para sa mga mamamayan ng prefecture, hinihiling namin muli ang inyong kooperasyon para sa mga sumusunod na punto.

- 1 Mangyaring bawasan hangga't maaari ang pagkakataong may contact sa ibang tao. Para sa matatanda at mga taong may pangunahing kronikong sakit, partikular na kailangan ang maingat na pagkilos.**
  - Iwasan ang mga lugar at oras kung saan nagsisiksikan ang mga tao
  - Iwasan ang mga kainan at pagpupulong kasama ang maraming tao
  - Isuot nang tama ang mask (takpan ang ilong, at walang siwang hangga't maaari)
  - Lumayo sa ibang tao nang hindi bababa sa 1 metrong pagitan kahit na nakasuot ng mask
  - Iwasan ang closed spaces, crowded places, at close-contact settings [0 (zero) Cs] (siguraduhing may bentilasyon sa loob ng kwarto)
  - Sa lugar ng trabaho, itaguyod ang pagtatrabaho sa bahay, telework, hindi sabay-sabay na oras ng pagpasok, at magkakaibang oras ng pahinga
- 2 Pag-isipan nang mabuti ang paglalakbay sa labas ng prefecture, tulad ng pagbibista, pag-uwi, atbp. Sa partikular, mangyaring iwasan hangga't maaari ang hindi kinakailangan at hindi apurahang paglalakbay sa mga lugar kung saan laganap ang impeksyon\*.**

\*Ipapaalam ang impormasyon tungkol sa mga lugar kung saan laganap ang impeksyon sa website ng Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center.

  - Kumonsulta sa pamilya tungkol sa pangangailangan ng paglalakbay
  - Kung tunay na kinakailangang maglakbay, iwasan ang mga aktibidad na may mataas na panganib tulad ng kainan sa labas kasama ang ibang tao atbp.
- 3 Upang maiwasan ang paglala ng sakit at paglaganap ng impeksyon, mangyaring magsikap upang matuklasan at malunasan ang impeksyon sa lalong madaling panahon.**
  - Obserbahan ang kalusugan tulad ng araw-araw na pagkuha ng temperatura sa umaga, at kapag mayroong sintomas ng sipon tulad ng lagnat atbp., huwag lumabas ng bahay at mangyaring kumonsulta sa inyong regular na doktor sa lalong madaling panahon
  - Para sa mga taong naglakbay mula sa lugar kung saan laganap ang impeksyon, mga taong pumunta sa lugar kung saan maraming tao o saradong espasyo, mga taong nagkaroon ng contact sa mga taong hindi nila madalas nakakasama atbp., mangyaring partikular na obserbahan nang mabuti ang inyong kalusugan
- 4 Kapag pupunta sa mga kainan, mangyaring sundan ang ["Bagong Gabay sa Pagkain sa Restawran" Bersyon ng Shinshu], at piliin ang mga restawrang nagpapatupad ng [Deklarasyon sa Pagtaguyod ng mga Hakbang Laban sa COVID-19].**

**Mga pangunahing hakbang sa pag-iwas ng impeksyon**

- |   |   |
|---|---|
| ✓ Bawasan ang pagkakataong makipagkita sa ibang tao.  | ✓ Iwasan ang 3Cs (closed spaces, crowded places, close-contact settings)  |
| ✓ Hugasan ang mga kamay at i-disinfect ang mga daliri | ✓ 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/tl/covid19-info/>

