

Himbauan Sejalan Dikeluarkannya “Peringatan Medis” Ke Seluruh Prefektur

Akhir-akhir ini di Prefektur Nagano sangat cepat bertambahnya orang yang tertular Corona Jenis Baru. Bila orang yang tertular dibiarkan bertambah terus begitu saja, pengadaan layanan medis akan mengalami kesulitan bagi mereka yang membutuhkan yaitu penderita Corona Jenis Baru dan penderita penyakit lainnya. Demi melindungi nyawa diri sendiri dan orang yang kita cintai, disamping melakukan tindakan pencegahan penularan dasar, harap diperhatikan hal-hal berikut ini.

Isi Himbauan

- Hindari kegiatan beresiko tinggi tertular** bagi orang lanjut usia dan orang yang memiliki penyakit dasar.
- Ambil tindakan pencegahan total** dalam **jamuan makan disertai minum alkohol yang dihadiri lebih dari 5 orang**, jangan ikut serta bila tidak menyanggupinya.
- Sedapat mungkin **menahan diri** untuk **berkunjung ke wilayah pandemik*** atau **mudik dari wilayah pandemik**.
Bila perlu sekali untuk berkunjung atau mudik, lakukan tindakan pencegahan penularan secara maksimal dengan sedapat mungkin mengurangi kesempatan kontak dengan orang lain, dan mempersingkat juga waktu tinggalnya.
*Daerah pandemik diumumkan via situs web Nagano Prefecture Multicultural and Coexistence Center.
- Tamasya** sedapat mungkin dinikmati **bersama keluarga serumah di dalam prefektur**.
- Bagi para pengusaha, buat Deklarasi Promosi Penanganan Corona Jenis Baru**, dengan mematuhi pedoman pencegahan pandemik secara total.
Bagi warga prefektur, gunakan Toko dengan Deklarasi Promosi Penanganan Corona Jenis Baru (新型コロナウイルス対策推進宣言の店).
- Kepada **para pengusaha** agar bagi para pekerjanya mengembangkan **Work From Home, Teleconference-Work, dan selisih waktu masuk kerja**.
Selain itu, mohon sekali lagi secara total lakukan tindakan pencegahan penularan seperti **menggugah hati yang lengah** dengan adanya **perubahan tempat keberadaan** seperti saat jam istirahat.
- Penularan yang terjadi di instansi medis, fasilitas kesejahteraan sosial maupun penularan pada murid TK dan SD sudah dilakukan klarifikasi. Kepada **para pengawas fasilitas** tersebut sekali lagi dimohon untuk **melakukan tindakan pencegahan penularan secara total**.



Tindakan Pencegahan Penularan Dasar

- ✓ Kurangi kontak dg orang lain
- ✓ Hindari 3 Situasi (ruang tertutup, berkerumun, berdekatan)
- ✓ Cuci tangan & sterilkan jari
- ✓ Tidak keluar rumah saat kesehatan buruk (dalam 10 hari ini)

Bila kesehatan Anda buruk, jangan keluar rumah tapi konsultasikan dengan dokter langganan Anda lewat telepon.

Bagi yang tidak punya dokter langganan atau ingin berkonsultasi dengan bahasa asing, silakan hubungi nomor telepon berikut ini :

TEL 0120-974-998 (layanan 24 jam)



Permintaan khusus selama dikeluarkan “Peringatan Medis”

10 Mei 2021

Orang yang tertular **varian baru*** virus corona di dalam prefektur bertambah banyak.

***varian baru** disinyalir kemungkinan mudah menular, dan mudah menjadi akut.

Selain itu, sekali lagi akan dikeluarkan pernyataan kondisi darurat, meluasnya penularan skala nasional yang berkesinambungan.

Kepada warga prefektur, sekali lagi mohon kerja samanya untuk hal-hal berikut ini.

- 1 **Sedapat mungkin kurangi kesempatan bersentuhan dengan orang. Terutama bagi orang lanjut usia dan yang memiliki penyakit dasar, lakukan dengan sungguh-sungguh.**
 - Hindari tempat dan jam orang berkerumun.
 - Menahan diri untuk perjamuan dan pertemuan dengan orang dalam jumlah banyak.
 - Gunakan masker dengan benar (menutupi hidung, sebisa mungkin tanpa celah)
 - Walaupun pakai masker tetap jaga jarak minimal 1 meter.
 - Dengan Zero Mitsu yaitu hindari ruang tertutup, berkerumun, berdekatan (di dalam kamar dengan sirkulasi baik).
 - Di tempat kerja promosikan WFH, Teleconference work, selisih waktu masuk kerja, pembagian jam istirahat.
- 2 **Bolak balik berkunjung ke luar prefektur dan mudik mohon pikirkan dengan baik. Sebisa mungkin menahan diri untuk bolak balik yang tidak perlu dan mendesak terutama ke wilayah pandemi***

* Wilayah pandemi diumumkan via situs web Nagano Prefecture Multicultural Coexistence Counselor Center

 - Bicarakan dengan keluarga perihal pentingnya bolak balik tsb.
 - Bila bolak balik tsb dianggap penting, hindari kegiatan resiko tinggi seperti makan bersama.
- 3 **Guna mencegah akut dan meluasnya penyebaran upayakan untuk mendeteksi dan menangani secara dini.**
 - Setiap pagi monitor kesehatan dengan cek suhu tubuh, bila ada gejala masuk angin dengan muncul panas, jangan keluar rumah segera bicarakan dengan dokter langganan.
 - Monitor kesehatan dengan cermat terutama dengan orang yang bolak balik ke wilayah pandemi, orang yang pernah ada di keramaian dan lingkungan padat, orang yang pernah kontak dengan orang yang biasanya tidak bersama.
- 4 **Ketika makan di restoran, patuhi “Rekomendasi Perjamuan Baru Prefektur Nagano” dan gunakan toko yang menerapkan “Deklarasi Promosi Penanganan Corona Jenis Baru”**

Tindakan Pencegahan Penularan Dasar

- ✓ Kurangi kontak dg orang lain
- ✓ Hindari 3 Situasi (ruang tertutup, berkerumun, berdekatan)
- ✓ Cuci tangan & sterilkan jari
- ✓ Tidak keluar rumah saat kesehatan buruk (dalam 10 hari ini)

Bila kesehatan Anda buruk, jangan keluar rumah tapi konsultasikan dengan dokter langganan Anda lewat telepon.

Bagi yang tidak punya dokter langganan atau ingin berkonsultasi dengan bahasa asing, silakan hubungi nomor telepon berikut ini :

TEL 0120-974-998 (layanan 24 jam)

