



Ligtas na Restawran ng Shinshu

Campaign ng Pagsuporta

タガログ語

Tagubilin para sa "Bagong Pagkain sa Labas nang may Kasama," Bersyon ng Shinshu

Sa Nagano Prefecture, tinipon namin ang mga ninanais naming pag-ingatan habang kumakain sa labas nang may kasama sa [Tagubilin para sa "Bagong Pagkain sa Labas nang may Kasama"], upang makakain at makainom ang lahat ng tao nang masaya at walang pag-aalala. Suportahan natin ang mga restawrang nagsisikap sa komunidad sa pamamagitan ng estilo ng pagkain sa labas ang may kasama na tumutugma sa "New Normal"!

3 Pangunahing Punto sa Pag-iwas sa Impeksyon

1 Pananatili ng distansya sa pagitan ng ibang tao

- Iwasan ang mga droplet ng isa't isa sa pamamagitan ng paglagay ng distansyang 1 m o higit pa sa pagitan ng ibang tao, atbp.
- Kapag magsasalita, gawin ito nang may panel sa pagpigil sa mga droplet sa pagitan, o iwasang magsalita nang direkta sa harapan hangga't maaari



2 Pagsusuot ng face mask

- Magsuot ng mask bago at pagkatapos kumain at lubos na isagawa ang etikita sa pag-ubo
- Kahit habang kumakain, magsuot rin ng face mask kung kinakailangan ito depende sa sitwasyon



3 Madalas na paghuhugas ng kamay/pag-disinfect ng kamay at mga daliri

- Lubos na maghugas ng kamay/mag-disinfect ng kamay at mga daliri bago at pagkatapos kumain
- Epektibo ang pag-disinfect sa kamay at mga daliri gamit ang rubbing alcohol

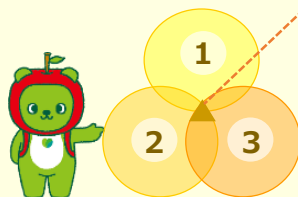


Iwasan ang 3Cs

Iwasan ang "C" kapag nasa labas

- ① **Closed** na espasyo kung saan hindi maganda ang bentilasyon
- ② **Crowded** na lugar kung saan nagkukumpulan ang mga tao
- ③ **Close-contact settings** kung saan nagsasalita nang malapitan

Sa 3Cs, tumataas ang panganib na ma-impeksyon ang maraming tao



Bago Kumain - Mag-ingat sa paghahanda -

- Pag-isipan kung naaangkop ang panahon ng pagsagawa nito at ang bilang ng mga sasama!
- Pumili ng restawran na nagsasagawa ng mga hakbang tulad ng "Deklarasyon sa Pagtaguyod ng mga Hakbang Laban sa COVID-19" atbp!
- Tiyakin ang pisikal na kondisyon at kasaysayan ng pagkilos (business trip sa labas ng prefecture, contact sa taong na-impeksyon atbp.) ng mga miyembro! Kung may pag-aalinlangan, huwag sumama, o pasamahin
- Upang huwag matagalan sa pamamalagi (mga 2 oras o higit pa), paunang desisyunan ang oras ng pamamalagi at menu kasama ang mga miyembro!
- Tiyakin muna ang kalagayan ng impeksyon sa komunidad at detalye ng mga hakbang sa paglaban sa impeksyon!

Habang Kumakain - Iwasan ang impeksyon at magsaya tayo! -

- Muling tiyakin ang pisikal na kondisyon ng mga miyembro kapag papasok sa restawran!
- Sundin ang mga hakbang para sa kaligtasan ng restawran at instruksyon ng mga empleyado!
- Sundin ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon! (Paghuhugas ng kamay, pag-disinfect, atbp.)
- Pumili ng pribadong silid hangga't maaari, at panatilihin ang distansya sa pagitan ng ibang grupo!
- Pigiling mag-usap nang malakas ang boses at manatili nang matagal (mga 2 oras o higit pa)! Huwag makisalamuha sa ibang grupo!
- Huwag magbuhos ng alak para sa ibang tao, magpasahan ng inumin, plato, chopsticks, atbp.!

Pagkatapos Kumain - Masusing pagsusubaybay -

- Pagkauwi sa bahay, maghugas ng kamay, magmumog, maligo, at magpalit ng damit!
- Mag-tsek ng kalusugan sa pagitan ng mga miyembro sa loob ng humigit-kumulang 1 linggo!

Paliwanag sa punto ng "Pakikipag-usap" habang kumakain!!

Ang importante ay huwag magpatalsik ng mga droplet at huwag pumasok sa loob ng espasyong abot ng mga droplet!

- ① Mag-usap nang may panel sa pagpigil sa mga droplet! (Bago kumain, tiyakin kung mayroong panel sa pagpigil sa mga droplet)
- ② Dumistansya ng 1 m o higit pa mula sa kasama! Iwasang ang magkalahap!
- ③ Kung mahirap ang sitwasyon, "kumain sa labas nang may kasama habang naka-face mask" o "kumain nang tahimik"!



Para sa impormasyon tungkol sa COVID-19, tumingin dito

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



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)