



# IMPORMASYON MULA SA NAGANO PREFECTURE

Ang mga impormasyong inihahatid sa mga residenteng dayuhan sa Nagano Prefecture ay mula sa Kōhō Nagano Ken.

## Pamumuhay

### Ang Nagano Prefecture Multicultural Center ay Naghahatid ng Impormasyon sa Pamamagitan ng SNS

Mas pinarami ang mga wikang ginagamit sa SNS na pinangangasiwaan ng Nagano Prefecture Multicultural Center upang makakalap ng mahalagang impormasyon ang mga residenteng dayuhan na nahihirapang umunawa ng Nihongo.

|          | English | Português | Tiếng Việt | Tagalog | ไทย | Bahasa Indonesia  |
|----------|---------|-----------|------------|---------|-----|---|
| Facebook |         |           |            |         |     |   |
| Twitter  |         |           |            |         |     |   |
| LINE     |         |           |            |         |     |   |
| YouTube  |         |           |            |         |     |   |
|          |         |           |            |         |     | Makikita sa WEBSITE ang impormasyon na nais iparating sa mga residenteng dayuhan. |
|          |         |           |            |         |     |   |

[Simple Japanese]

## COVID-19

### Pag-ibayuhin ang Pag-iingat Upang Hindi na Kumalat ang Delta Variant

Mabilis na dumami ang mga bagong nahawaan ng COVID-19 sa loob ng Nagano Prefecture mula ng Hulyo dahil sa malakas makahawang Delta variant.

Ang Delta variant ay napakalakas kaya madaling makahawa kung ikukumpara sa dating virus at madali nitong pinapataas ang posibilidad na lumala ang kalagayan ng pasyente.

Muling pinaaalala na pag-ibayuhin pa ang pag-iingat at magtulungan tayo na pigilin ang pagkalat ng virus.

#### Karakteristiko ng Delta Variant

- ① Malakas makahawa
- ② Madaling mapalala ang sakit
- ③ Nasa mababang edad (20's) ang madaling nahahawaan

#### Gawin ang Tamang Pag-iingat

- Mag-mask at dumistansiya kung nag-uusap.
- Mag-suot ng non-woven mask hangga't maaari.
- Dalasan ang pagpapa-daloy ng hangin sa loob ng gusali at iwasan ang kulob na lugar.
- Isagawa ang tamang timing at tamang paraan ng paghuhugas ng kamay.
- Kumunsulta agad sa doktor kung masama ang pakiramdam, may lagnat, sipon, at kakaibang pakiramdam ng lalamunan.

## Sundin Agad ang “Utos ng Paglikas” Kapag Ipinatupad

Naglalabas ng impormasyon tungkol sa paglikas ang lokal na pamahalaan kapag masama ang lagay ng panahon at mataas ang panganib ng kalamidad.

**[Lumikas agad ang lahat mula sa mapanganib na lugar kapag may anunsiyo ng Alert Level 4 Utos ng Paglikas.]**

Para sa matatanda at may kapansanan na nangangailangan ng sapat na oras sa paglikas, umpisahan na ang paglikas kapag lumabas ang anunsiyo ng Alert Level 3 Paglikas ng Matatanda atbp.

| Antas ng Alerto   | Impormasyon sa Paglikas atbp  |
|---|---|
| <b>5</b>  | <b>Emerhensiyang Pagtiyak ng Kaligtasan</b>                         |
| <Dapat nang lumikas kapag lumabas na ang anunsiyo ng Alert Level 4> |   |
| <b>4</b>  | <b>Utos ng Paglikas</b>   |
| <b>3</b>  | <b>Paglikas ng Matatanda atbp.</b>                                  |
| <b>2</b>  | Matinding pag-ulan · Baha · High Tide (Japan Meteorological Agency) |
| <b>1</b>  | Impormasyon sa Maagang Babala (Japan Meteorological Agency)         |

Ang Alert Level 5 ay ang antas ng alerto na hindi na maaaring lumikas sa ligtas na lugar dahil magiging mapanganib.

**[Huwag nang hintayin pa ang Alert Level 5 Emerhensiyang Pagtiyak ng Kaligtasan. Lumikas na!]**

Makikita mula rito ang leaflet sa iba't ibang wika.



### ✓ Maghanda Para sa Anumang Di-inaasahang Sitwasyon!

Listahan ng Multi-lingual App at Website na magagamit kapag may kalamidad. I-download, i-print at ipaskil sa lugar na madaling makikita.



[http://www.bousai.go.jp/okusai/web/index\\_en.html](http://www.bousai.go.jp/okusai/web/index_en.html)

Website ng Japan Meteorological Agency. Maaaring makakalap mula rito ng impormasyon tungkol sa kalamidad. Makikita rin dito ang mga babala at payo tungkol sa bagyo at lindol.



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

## Konsultasyon

### Libreng Konsultasyon

Ang Nagano Prefecture Consultation Center ay magsasagawa ng libreng konsultasyon para sa mga residenteng dayuhan .

| Munisipalidad | Petsa at Oras                          | Lugar   |
|---------------|--|---|
| Shiojiri City | Sept.25,2021 Sabado<br>10 : 00~15 : 00 | Citizen's Exchange Center Enpark<br>3F Meeting Room (302,303) |
| Ina City      | Oct.12,2021 Martes<br>10 : 00~15 : 00  | Ina City Hall<br>1F Multi-Purpose Hall                        |

[Maaaring kumunsulta sa mga wikang nasa ibaba]

Thai · Portuguese · Chinese · Korean · Tagalog · Vietnam · Indonesia · English  
German · Spanish · Malaysia · Nepali · Khmer · Myanmar · French

※ Maaaring magbago ang iskedyul depende sa sitwasyon ng COVID-19.

Mag-access sa website ng Nagano Prefecture Consultation Center para sa detalye.

TEL :  
026-219-3068  
E-mail :  
[tabunka-center@anpie.or.jp](mailto:tabunka-center@anpie.or.jp)



[Ang [Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center] ay tumutugon sa mga konsultasyon tungkol sa pang-araw araw na pamumuhay sa 15 wika. (Walang bayad)

☎026-219-3068 / 080-4454-1899 Homepage: <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

