



しあわせ
信州

Bersiyon ng Shinshu para sa Bagong Tagubilin ng PagkainsaLabasna may Kasama

タガログ語

Upangmasiyahan ang lahat sapagkainna may kasamanangwalangpangamba, ang Nagano Prefecture ay gumawa ng sumaryonanakapaloobsa "Bagong TagubilinsaPagkainna May Kasama" tungkolsadapatgawinkapagkakainna may kasama. Suportahan natin ang mganagsisikapnakainan o restawransakomunidad kaya sundin natin ang estilo ng pagkainnatugmasa "New Normal".

PangunahingParaan ng Pag-iwassaImpeksiyon

1

Pananatili ng distansyasapagitan ng ibangtao

- Panatilihin ang mahigit 1 metrongdistansyamulasaibau pangmaiwasan ang droplet infection
- Iwasang mag-usapnangmagkakarap. Mag-usapsapagitan ng panel



2

Pagsusuot ng face mask

- Magsuot ng mask bago at pagkataposkumain
- Kahit habangkumakain, magsuot ng mask kung Kinakailanganayonsa sitwasyon



3

Madalasnagpaghugas at pagdisinfect ng mgadaliri at kamay

- Lubosnamaghugas at magdisinfect ng mgadaliri at kamaybago at pagkataposkumain.
- Epektibo ang pagdisinfect ng daliri at kamaygamit ang rubbing alcohol



4

SapatnaBentilasyon

- Palitan ng sariwanghangin ang hanginsalob ng gusali isangbesesabawat 30 minutossalob ng ilangminuto



BagoKumain~Mag-ingatsaPaghahanda~

- Tiyakin ang progreso ng pagkalat ng impeksiyon at paraan ng pag-iwas
- Pag-isipan ang bilang ng miyembro at panahon ng pagtitipon
- Piliin ang restawrangrekomendadobilang "Shinshu no AnshinnaOmise"
- Huwaglumahoksapagtitipon kung may lagnat at masakit ang lalamunan

Habangkumakain

~MagsayangunitIwasanangimpeksiyon~

- Sumunodsapatakaran ng restawran tungkolsapaglabansaimpeksiyon
- Maghugas at magdisinfect ng kamay, panatilihin ang tamangbentilasyon
- Piliin ang pribadongsilid at dumistansiya mulasaibanggrupo
- Hinaan ang boses, iklian ang pananatili, umiwasapakikisalamuhaibanggrupo
- Huwagmagtagay ng alaksaiba, itigil ang pagpasa ng inumin, plato, o chopsticks

Pagkataposkumain

~masusingpagsubaybay~

- Pagdating ng bahay, hugasangmaigi ang mgakamay, at magmumog
- Subaybayangmaigi ang kalusuganpagbalik ng bahay, kumunsultasamedikalnapasilidad kung may kakaibangnararamdaman

Pag-iwassa3C's

Iwasan ang 「C」 kapagnasalabas

- ① **Closed** (sarado) naespasyo
Walang sapatnabentilasyon
- ② **Crowded** nalugar
Nagkukumpulan ang tao
- ③ **Closed-contact settings**
Nag-uusapnangmalapitan



Gawingtunguhin ang 「Zero C」

I-tsekdito ang impormasyontungkolsa a Covid-19

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



Mahalagang Punto saPakikipag-usapsa KasamaHabangkumakain

Ang mahalaga ay:

- Iwasangtumalsik ang droplets mulasabibig
- Huwaglumapitsadistansiyanamadalingmasagap ang talsik ng droplets

- ① **Mag-usapsapagitan ng panel**
(Tiyakin kung may panel bagokumain)
- ② **Maglagay ng 1m distansiyasapagitan ng kausap. Iwasang mag-usapnangmagkakarap.**
- ③ **Kung mahirap ang sitwasyon, mag-mask o tumahimikhabangkumakain**



Kapagmasama ang pakiramdam, manatilisabahay at tumawagsadoktorupangkumunsulta. Kung walang regular napinupuntahangklinika o doktor, o naiskumunsultasawikangbanyaga, mangyaringtumawagsa **TEL 0120-974-998** (bukás 24 oras)