

## Pakiusapsamgaresidente ng prepektura may kinalamansa 7<sup>th</sup> wave

**Upang maiwasan ang paglabas ng Emergency Warning at patuloy na mapatakbo ang ekonomiya, hinihilangsa lahat namakipagtulungan.**  
(Emergency warning: mahigitsa 35% kapasidad ng occupancy sa ospital)

### 1 Laging Isaisip na Iwasang Mahawaan at Iwasang Makahawa

#### (1) Ang dapat gawin kapagnapansing iba ang pakiramdam

- Para sa may edad at may sakit, kumunsulta agad sa ospital bagomagpatingin kapag masakit ang lalamunan, may ubo, at may lagnat.
- Para sa ibang may sintomastulad ng nasaitaas, iwasang lumabas ng bahay. Kung nagpapatuloy ang sintoma kumunsulta munasa ospital bagopumunta.
- Kapag kailangang makipagkitasa may edad at may sakit, magpa-eksamen munasamga drugstore nanagsasagawa ng libreng eksaminasyon.
- Kahit walang sintomas, mataas ang panganib ng COVID-19 namaipasasaiba. Kaya kahit walanang nararamdamang kakaiba, iwasang pumuntasamataong lugar at mag-mask kung makikipag-usapsaiba at iwasan ang mapanganib na pagkilos.



Ospital/Klinika  
Medikal na Laboratoryo

#### (2) Lubusang pagsasagawa ng mgaparaansapag-iwas ng paglaganap ng COVID-19

- Magsuot ng non-woven mask kapag makikipag-usapsamalapitang distansya (saloob ng 2 metro ng layo) saloob man o labas ng gusali.
- Pakiusap na ipagpatuloy ang lubusang paghugas at pag-disinfect ng mga daliri at kamay, pagpanatili ng tamang bentilasyon sagusali, lalon kapag gumagamit ng aircon saloob ng bahay at sasakyan at pag-iwassa 3C's.



Vaccination Site

#### (3) Pagpapabakunala ng COVID-19

- Para sasakop ng booster shot 4<sup>th</sup> dose, pag-isipan ang pagpapabakunang hindi lumala ang sakit. (Para sa may edad na 60 pataas at may sakit, dapat lumipas ang 5 buwan pagkatapos bakunahan ng booster shot 3<sup>rd</sup> dose)
- Para sa may mababang edad na hindi pa tumatanggap ng booster shot 3<sup>rd</sup> dose, pag-isipan ang pagpapabakunang maiwasan ang paglalâ at pangmatagalang epekto.

### 2 Pagkilos nang Naayon sa Sitwasyon

#### (1) Pag-suot ng mask

Dahil sa tag-init ngayon, magsuot lang ng mask kung kailangan. Huwag nang mag-mask salabas kung hindi naman mag-uusap nang malapitan para maiwasan ang heat stroke.

#### (2) Pagkain nang Grupo

Tingnan ang Tagubilinsa Pagkain ng may Kasama, piliin ang kainana may nakapaskil na Shinshu no Anshinna Omise, mag-mask kung mag-uusap, tumahimik kapag kumakain. Iwasang mamalaginang matagalsakainan.



Tagubilinsa Pagkain sa Labas na may Kasama

#### (3) Pagpasyal sa ibang lugar

Tingnan ang Arata na Tabi no Susume. Kumakalatsabuhang bansa ang kaso ng COVID-19 kaya iwasan ang pagkilos nang magpapanganib na mahawaan. Tingnan ang homepage ng pupuntahang lugar. Magpa-eksamen at magpapabakunang makapasyal sa ibang lugar nang walang pag-alala.



Tagubilinsa Pagpasyal sa ibang Lugar