

Kung kayo ay lalabas ng bahay, siguraduhin pong basahin ang mga sumususnod:

1. Ano po ang inyong pakiramdam? Mayroon po ba kayong mga sintomas ng sipon?
2. Maraming tao po ba ang inyong pupuntahan o may mahinang kondisyon ng bentilasyon ng hangin?
3. Alam po ba ninyo ang paraan upang mabawasan ang peligro ng impeksyon?



◆ Para po sa mga taga Hokkaido, Maraming Salamat po sa inyong patuloy na Pang-unawa at pakikipagtulungan.

1 Ano po ang inyong pakiramdam? Mayroon po ba kayong mga sintomas ng sipon?

○ Ayon po sa ulat mula sa mga dalubhasa, “ang mga taong mayroong kaunting sintomas ng sipon ay may malaking posibilidad na makapagkakalat ng COVID-19 ng hindi ito namamalayan, lalunglalo na ang mga kabataan.”



- ◆ Ang sintomas ay pareho rin sa ordinaryong sipon, kaya kung kayo ay may sakit sa lalamunan, ubo, o lagnat, pakiusap po na iwasan lumabas ng bahay.
- ◆ Pagsikapang manmanan ang inyong kalusugan pati na rin ang inyong pamilya, tulad nang pagkuha ng grado ng inyong temperatura at iba pa.
- ◆ Idagdag ang paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at ang pangtanggap ng mikrobyo na Alkohol, at pakiusap po na gawin ang tamang asal sa pag-ubo.



2 Maraming tao po ba ang inyong pupuntahan o may mahinang kondisyon ang bentilasyon ng hangin?

○ Ayon po sa ulat ng mga dalubhasa, “ang pagtitipun-tipon nang maraming tao o grupo sa isang masikip na kapaligiran o lugar na may kalapitan ang bawat isang tao (gaya ng sa isang bahay ng kaibigan o kaya ay Bulwagan ng konsiyerto) nang mga ilang oras ay posibilidad na humantong sa impeksyon o pagkahawa.”



- ◆ Ang mga lugar na may mahinang sirkulasyon ng hangin at malapitang pagitan ng tao ay nagsasanhi ng mataas na peligro sa pagkalat ng COVID-19, kaya iwasan po ang mga ganitong lugar kahit ano pa man ang laki o dami ng tao.
- ◆ Pagsikapan pong palaganapin ang hangin sa loob ng inyong bahay. Kung may mga bintana, buksan po ang mga ito at hayaang lumabas ang hangin.



3 Alam po ba ninyo ang paraan upang mabawasan ang peligro ng impeksyon?

○ Ayon sa ulat ng mga dalubhasa, “kung ang bawat tao na may mahinang sintomas ng sipon at makikibahagi sa aktibidades sa labas o kaya makikipagkita sa ilang tao, subalit pananatilihin ang tamang distansya sa pakikipag-usap sa lahat ng kaharap, ang peligro ng paghawa ay mababa.”



- ◆ Makabubuting magbigay ng isang dipang distansya sa bawat isa habang nakikipag-usap. Gumamit ng Facemask upang maiwasang tumalsik ang laway.
- ◆ Sa pamimili, pag-isipan na iwasan ang oras na maaring dagsa ang tao o sa tinatawag natin na “Peak hours.”
- ◆ Ang paglalakad at jogging ay kabilang sa mababang peligro ng paghawa.

