

Kahilingan para sa Kooperasyon ng mga Residente Ng Hokkaido

Sa panahon ng tag-araw at Obon, aktibo ang mga tao.

Ating puspulang ipatupad ang 3 pagkilos upang pigilan ang pagkalat ng COVID-19, lalung-lalo na sa mga sitwasyon at mga lugar na kailangan mag-ingat.

3

Mga gawaing pang tag-araw na nangangailangan ng DAGDAG INGAT

Paglakbay /
Pagdalaw sa bahay

Mga kaganapan
gaya ng mga pista

Club
activities

3

Mga kalagayan / LUGAR na kailangan ng DAGDAG INGAT

Pakikipagkita sa mga
peligrong tao, MATATANDA
o MGA TAONG HINDI
MADALAS MAKITA

KAINAN / INUMAN
NG MARAMIHAN

MGA MASIKIP
NA LUGAR

3

MGA KILOS UPANG PIGILAN ANG PAGKALAT NG COVID-19

- Iwasan ang 3Cs, ugaliin ang social distancing, magsuot ng mask, maghugas at disimpektahin ang mga kamay, at lalung-lalo na **ang siguro at tamang bentilasyon**. Kung kayo ay may lagnat o iba pang sintomas, pigilang magbiyahe o umabas nang hindi kailangan, at magpatingin sa propesyonal na doktor.
- Kung kakain sa labas, panatilihin ang maigsing oras, pigilang uminom ng marami at malalakas na boses, at magsuot ng mask habang nakikipag-usap.
- Kung ikaw ay alala na nahawaan ng COVID-19, magpatingin. Lalung-lalo na kung may planong makipagkita sa matanda o sa mga taong may mataas na peligro makahawa ng sintomas, magpatingin at ikumpirma ang negatibong resulta.
 - Kung ikaw ay asymptomatic, posibleng magpatingin sa isa sa mga libreng pagamutan.
 - Kung ikaw ay may sintomas, mangyaring magpunta sa isang institusyong medikal na tumatanggap ng outpatients na may lagnat.

Matalinong paggamit ng Mask

- Mangyaring **magsuot ng mask** kung makikipag-usap **indoors**.
- Kapag nasa **labas** kung saan mayroong **mataas na peligro ng heat stroke**, sa pangkalahatang utos, **mangyaring huwag magsuot ng mask**. *Maliban kung makikipag usap nang malapitan.

Mga Bakuna

4th dose
(booster)

Kung ikaw **ay lagpas** na ng **60** anyos, mangyaring magpabakuna ng booster upang maiwasan ang **malalang sintomas**

3rd dose
(booster)

Lalo na sa mga **kabataan**, mangyaring magpabakuna ng booster **sa summer**