

Kahilingan sa lahat ng residente ng Hokkaido

Pagpapatuloy mula sa Bagong Taon na bakasyon, ang mga aktibidad sa Hokkaido ay bumalik na sa normal. Gayon pa man, dahil sa patuloy na pagtaas ng impeksyon at ang inaasahang panahon nang pagkalat ng impluensa o trangkaso, mangyaring isakatuparan ang mga hakbangin laban sa COVID-19.

Lubusang pagkuha ng pangunahing pag-iingat

- ① Lalo na sa mga masisikip na lugar, Ipatupad ang mga pangunahing hakbangin laban sa impeksyon.**
(Iwasan ang “3 C,” Madalas na paghuhugas ng kamay, Tamang paggamit ng mask)
- ② Ibayong pag-iingat sa magkabilang panig kung makikipagkita sa matanda o sa mga may mataas na peligro na mabuo ang malalang sintomas.**
- ③ Kung masama ang pakiramdam, iwasang lumabas, magtrabaho, pumasok sa eskwela, atbp. Kung lagnatin, gumawa ng self-test at kumontak sa positive case registration center*.**
*Para sa mga naninirahan na taga Sapporo, Hakodate, Asahikawa, at Otaru, paki tsek ang city website.
- ④ Iwasan ang malakas na pagsasalita, mahabang oras sa iisang lugar, at magsuot ng mask kung magsasalita habang nakikipag kainan sa labas**
- ⑤ Siguruhin ang sapat na bentilasyon, habang nag-iingat na mapanatili ang wastong temperatura sa panloob**
- ⑥ Kung alala na may asymptomatic na impeksyon, kumuha ng pagsusuri anuman ang istado ng bakuna. Lalo na bago makipagkita sa matatanda/sa mga may mataas na peligro na mabuo ang malalang mga sintomas.**

Sa kalagayan ng mataas na peligro gaya ng winter events atbp., Ibayong pag-iingat sa pagsunod sa mga batayang hakbangin

Bakuna

- Ikonsidera ang pagkuha ng Bivalent na bakuna sa lalong madaling panahon.
(Pati na rin ang pagkuha ng bakuna para sa panahunang impluensa)

Paggayak ng mga gamit

- Gamot sa lagnat, Self-test kit, Termometro, Istak ng pagkain, Pang-araw-araw na mga pangangailangan