

- Napakahalaga ang pagpapatuloy ng karaniwang kontrang hakbangin sa impeksyon, kahit pagkatapos ng pagbabago sa patakaran nang pagsusuot ng mask.
- Ang pagbaling ng piskal na taon ay magdadala ng maraming pagkilos dahil sa ang mga tao ay papunta sa mas mataas na edukasyon, simula ng bagong trabaho, paglipat ng mga trabaho atbp. Mangyaring siguruhin ang patuloy na pagsakatuparan ng karaniwang kontrang hakbangin laban sa impeksyon at alamin kung ano ang dapat gawin kung balisa tungkol sa impeksyon o mayroong mga sintomas.

KARANIWANG MGA KONTRANG HAKBANGIN SA IMPEKSYON

- Iwasan ang “3C’s”
- Panatilihin ang distansya
- Maghugas/magdisimpekta ng mga kamay
- Bentilasyon

MASKS

Noong Marso 13, binago ng pamahalaan ng Japan ang mga rekomendasyon tungkol sa paggamit ng masks.

- Bilang pangkalahatang tuntunin, wala nang pangkalahatang rekomendasyon na magsuot ng mask sa labas.
- Bilang pangkalahatang tuntunin, wala nang pangkalahatang rekomendasyon na magsuot ng masks sa loob. Gayon pa man, ang paggamit ng mask ay rekomendado pa rin sa mga ilang kapaligiran o lugar:
 - Kapag nasa mga institusyong medikal o ospital.
 - Kapag bibisita sa mga institusyong medikal o ospital at bahay alagaan ng mga matatanda o nursing homes kung saan maraming matatanda na nakaospital o naninirahan at may mga mataas na peligro ng malubhang karamdaman.
 - Mga Masikip na lugar at pook gaya ng mga tren o mga bus.

Paki tandaan:

- Maaaring patuloy na humiling ang mga may-ari o mga tauhan ng lugar sa pagsuot ng mask.
- Ang patakaran ukol sa pagsusuot ng mask sa mga paaralan ay magbabago mula sa Abril 1, 2023.
- Kung ikaw ay may sakit, at positibo sa COVID-19 o naninirahan na may kasama at nasuring positibo, mangyaring manatili sa bahay upang mapigilan ang pagkalat ng sakit. Kung ikaw ay lalabas o dadalaw sa ospital atbp., iwasan ang masikip na lugar o pook at magsuot ng mask.

※Mangyaring bigyan ng respeto ang mga tao sa kanilang pagpili ukol sa paggamit ng mask, at huwag pipilitin na magsuot o tanggalin ang kanilang mask.

KUNG IKAW AY ALALA...

- Kung wala kang sintomas, ngunit alalang maimpekta, magpasuri – anuman ang lagay ng iyong bakuna.



KUNG IKAW AY MAY MGA SINTOMAS...

- Kung ikaw ay may mga sintomas kaiba sa karaniwan, pigilin ang paglabas upang pumasok sa trabaho o sa eskwela atbp.
- Kung ikaw ay may mga sintomas, gaya ng lagnat, suriin ang sarili o self-test at gamitin ang positive person registration center. Kung ikaw ay nasa mataas na peligrong maging malubha at nais na magpatingin sa doktor, kontakin ang doktor ng inyong pamilya o health consultation center.

Para sa mga karagdagang detalye mangyaring tingnan ang infographic na ginawa ng Hokkaido Foreign Resident Support Center: “From Testing to Recovery - COVID-19 in Hokkaido”

www.hiecc.or.jp/soudan/emg/index.html



Mga BAKUNA

Pag-isipang magpa-bivalent vaccine laban sa Omicron strain sa tamang paraan.

ARAW-ARAW NA PREPARASYON

Gamot laban sa lagnat, mga gamit pangsurin o testing kits, termometro, pagkain at mga pang-araw-araw na pangangailangan