

# Kaihilingan sa Mamamayan ng Hokkaido upang Maiwasan ang Pagkalat ng Impeksyon

Mayo 27, 2022 Hokkaido

## "3 Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon " At mga hiling ukol sa bakuna

- Upang mapigilan ang pagkalat ng impeksyon, kami ay humihiling na ipagpatuloy ang pagsasagawa ng "3 Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon", "sa araw-araw," "pagkain sa labas," at "Kung ikaw ay alalahanin na may COVID-19".
- Isaalang-alang na magpabakuna upang pigilan ang pagkalat at tindi nang impeksyon
- Ang pagsuot ng mga mask ay may pagkakaiba depende sa lokasyon, distansya sa pagitan ng bawat tao , at ang uri ng pag-uusap.

※Para sa pagsasaalang-alang ukol sa gamit ng mga mask, paki sangguni ang slide no.5, 6 "Pag-iingat para sa paggamit ng mga masks"

## 1 Sa araw-araw

Iwasan ang 3C, ugaliin ang pisikal na distansya, magsuot ng mask\*, maghugas at disimpektahin ang mga kamay at tamang bentilasyon ,

- Umiwas sa mga lugar na matao at ibang mga lugar na mataas ang bilang ng impeksyon
- Sa pakikipagkita sa mga taong hindi dating nakakasama, o sinumang may mataas na panganib na lumala ang sakitl, dagdag na pag-iingat at ipatupad ng lubusan ang mga hakbang sa pagsugpo ng impeksyon
- Kung maglalakbay sa pagitan ng mga prepektura masusing isakatuparan ang mga hakbangin pagpigil ng impeksyon at umiwas sa mga gawaing may mataas na panganib ng impeksyon sa inyong patutunguhan

## 2 Pagkain sa labas,

Maingsing oras, iwasan uminom ng marami, iwasang sumigaw, magsuot ng mask\* sa pag-uusap c

- Bigyan ng mabuting pansin ang pagsasakatuparan ng mga hakbangin kung ikaw ay makikipagtapon sa malakihang grupo o sa mga taong hindi mo madalas makasamaat
- Pumili ng mga restawran atbp. Na may sertipikasyon na ito ay may taglay na pagpigil ng impeksyon na restawrant mula sa pamahalaan ng Hokkaido, at mangyaring sundin ang mga kontra laban na hakbang sa pagsugpo ng impeksyon at panuntunan na gawa ng mga restawrant, bars atbp.

## 3 Kung alala na ikaw ay nahawahan ng COVID-19,

Anuman ang iyong katayuan ng bakuna, magpatingin. (para sa mga walang sintomas .)

- Kung ikaw ay may sintomas gaya ng lagnat, bumisita sa medical institution, at huwag lalabas kung hindi kailangan.

### Mangyaring Isaalang-alang ang pagpapabakuna

- Kahit ang mga kabataan ay maaaring magkasakit ng lubha sa COVID-19 at maaari ring magdusa mula sa matagalang problema ng kalusugan resulta ng impeksyon, kaya po mangyaring bigyang alang-alang ang pagkuha nang Pangatlong bakuna.
- Para sa mga edad 60 at lampas, gayun rin ang ibang mga karapat-dapat, mangyaring isaalang-alang ang pagkuha ng Pang-Apat na bakuna upang pangalagaan ang magiging mas malalang resulta mula sa COVID-19

## ● Para sa Lugar ng trabaho, sumunod sa partikular na patnubay ng industriya

### Preschools/Nurseries, Sertipikadong Kindergarten, Nursing home at iba

- Pagpapatupad ng mahigpit na pangangalaga ng kalusugan, siguraduhin na huwag papasukin sa trabaho ang staff kung ito any may sintomas tulad ng lagnat at iba pa.
- Bilang karagadagan sa pagsasagawa ng training para sa preparasyon kung magkaroon ng infection outbreaks, siguraduhin na may panukalang pahintulatang mag pabakuna ng booster shot ang staff kung ito ay kanyang ninanais.
- Para sa mga Nursing home, ipatupad ang mga pamamaraan ayon sa “Guidebook ng Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon para sa Nursing Home” at makikapag kooperasyon sa mga kaugnay na departamento ng Hokkaido at mga munisipyo, kabilang ang mga health centers upang maseguro ang Sistema ng suporta para sa panlaban sa impeksyon at medical care.
- Para sa mga preschools/Nurseries at Sertipikadong Kindergarten, pagpapatupad ng ng Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon ayon sa “Guidebook ng Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon para sa mga Nurseries”, at siguraduhin na iwasang papasukin ang mga batang may sintomas tulad ng lagnat at iba pa.

### Mga Eskwelahan o Mga Intitusyong Pang Edukasyon

- Kumpirmahin ang Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon ay wastong ipinatutupad ayon sa manual ng hygiene management at gayundin ang pagpapatupad nito sa mga pang edukasyong aktibidades at bilang karagdagang pamamaraan, ikonsiderang mabuti at bawasan ang mga aktibidades na may maaaring maging dahilan ng pagkahawa.
- Ikonsiderang Mabuti at bawasan ang mga aktibidades na may mataas na peligro ng (sa mga kailangan magsama buong magdamag bilang grupo, halimbawa ang Field trips, klase na kailangang mag stay nang magdamag at iba pa.), at siguraduhing ang mga aktibidades na ito isasagawa lamang kung may pahintulot ng mga magulang o taga pag alaga (guardian) ng mga estudyante.
- Ang mga Club activities (Bukatsu) ay nararapat na maingat na isagawa, nararapat lang sa ikinonsiderang oras, bilang ng tao , lugar at iba pa. Ang mga aktibidades na sapat ang pagsunod o pagpapatupad sa Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon ay nararapat na ikansela. Ang madalas na pag tsek ng kalusugan ay nararapat ring ipatupad.
- Sa mga Unibersidad, kolehiyo at iba pa, nararapat na magsagawa ng wastong pamamaraan para sa pag iwas sa impeksyon habang kaseguruhan na makapag aral nang mabuti sa pamamagitan ng online class, at bilang karagdagang, nararapat na madalas na isagawa ang mga warning at eksplanasyon ukol sa pagpapatupad ng Pamamaraan Panlaban sa Impeksyon para sa extracurricular activities

### Restaurants at iba pa.

- Sumunod sa mga bagay na nakasaad na Pamamaraan para maiwasan ang impeksyon..
- Kumuha ng sertipiko ng Hokkaido Restaurant Infection Prevention Measures Certification (Kahilingan para sa Kooperasyon)

Ang pahihintulutang pinakamalaking bilang ng mga dadalo ay "Maximum Attendees", o "Maximum Capacity", na alinman ay nararapat na may maliit (Kailangan pareho itong masunod o ma clear)

Safety Plan upang Maiwasan ang Paglawak ng Impeksyon	Maximum Attendees	Maximum Capacity	
Walang Plano	5,000 tao, o 50% ng maximum capacity, Alinman ay mas malaki	Walang Cheering/ Pagsigaw	Sa loob ng 100% (Wastong distansya sa pagitan ng mga guests kung walang upuan)
		May Cheering/ Pagsigaw	Sa loob ng 50% (Wastong distansya sa pagitan ng mga guests kung walang upuan)
May Plano	100% Capacity	Sa loob ng 100% (Inaasahang walang cheering at pagsigaw)	

- ※ Ang Cheering/pagsigaw ay tumutukoy sa “mga guests o dumalong tao sa event na patuloy o paulit-ulit ang pagsasalita o pagsigaw at iba pa” at ang pamamaraan panlaban sa impeksyon ay wastong naipapatupad..
- ※ Ang Safety Plan upang Maiwasan ang Paglawak ng Impeksyon”, nagsasaad ng mga nararapat gawin at mga Pamamaraan upang maseguro ang epekto ng Panlaban sa impeksyon sa bawat event. (para sa mga events na ang bilang ng mga guests ay lalagpas sa 5,000 at ang capacity ay lagpas 50%, ang plano ay nararapat na isumite 2 linggo bago sa araw ng event)
- ※ Para sa detalyadong regulasyon ukol sa mga events, mangyaring sumangguni sa website ng Hokkaido

# Mga Pag iingat sa Pagsuot ng Mask ①

- Pangunahing Sistema ng Panlaban sa Impeksyon
- Paunawa ng Bansa

Simula ngayon, ang pagtaas ng temperature at magiging maalinasan na magiging sanhi ng heat stroke. Kaya ang gobyerno ay naglabas ng mga guidelines ukol sa pagsuot ng mask.

May wastong distansya sa bawat isa  
(2m o mahigit sa pagitan ng 2 tao)

Walang sapat na distansya  
sa bawat isa

Labas

Loob

Labas

Loob

Kung hindi madalas ang pag uusap

Halimbawa①




Hindi kailangan ang mask



Hindi kailangan ang mask

Halimbawa②



Hindi kailangan ang mask

Kung naglalakad bilang ehersisyo o papunta sa trabaho at may nakakasalubong

Halimbawa③




Magsuot ng mask


Nakasakay sa train

Kung may Pag uusap na magaganap

Halimbawa①




Hindi kailangan ang mask



Magsuot ng mask

- Ehersisyo na walang close contact tulad ng jogging
- Paglalaro sa labas na walang close contact tulad ng



Magsuot ng mask



Magsuot ng mask

- Sa panahon ng tag init, nirerekomenda na huwag magsuot ng mask kung nasa sitwasyong "Hindi kailangan ang Mask" upang maiwasan ang heat stroke.
- Magsuot ng mask kung makikihalubilo sa mga mataas ang peligro ng impeksyon tulad ng may malalang sakit o chronic illness at kung bibisita sa mga may edad na o pupunta sa ospital.



## Para sa mga batang hindi pa pumapasok sa eskwelahan

- Ang batang nasa 2 taong gulang pababa ay hindi pinupuwersang magsuot ng mask.
- Para sa mga batang pumapasok sa nursery na nasa 2 taong gulang pataas at may wastong distansya man o wala ay hindi hihilingang magsuot ng mask at hindi nararapat na maging uniform ito, subalit maaaring hilinging magsuot ng mask kung may taong naimpeksyon sa loob ng pasilidad.

## Sa Eskwelahan

- Nagsasagawa man ng pamamaraan ayon sa manual ng hygiene management subalit walang sapat na distansya sa bawat isa, nararapat na magsuot ng mask.
- Depende man sa sitwasyon ng impeksyon ng local area, ang pagsuot ng mask sa oras ng physical education ay hindi hinihiling kung may wastong distansya sa bawat isa.
- Sa panahon ng tag init at maalinsangan, nararapat na bigyang prioridad ang pag iwas sa heat stroke kaya maaaring hubarin ang mask.
- Ang panukala sa pagsuot ng mask sa oras ng athletic club activities (bukatsu) ay tulad ng para sa oras ng physical education subalit kung magkakaroon ng close contact, ito ay ibabase sa guidelines na ginawa ng bawat grupong magkokompetisyon.
- Madalas na pagsasagawa ng Pamamaraan Panlaban sa impeksyon, kabilang ang pagsuot ng mask sa oras ng pagkain o paglipat nang grupuhan sa mga lugar tulad ng lugar sa pag eensayo at pagbibihis.