Paano kung “Ang Kakilala ay Nagkaimpeksyon ng COVID-19” ?

~ Pag-iingat na mahawahan ng COVID-19 ~

Ang kakilala ay Nagkaimpeksyon ng COVID-19 ! Ano ang Posibilidad na mahawahan?

① Kailan nagkaroon ng Impeksyon?
*Kung walang sintomas, yun araw ng test
Taon Buwan Araw

② Ano ang petsa 2 araw bago ng ① ?
Taon Buwan Araw

③ Huling araw na nakasalamuha ang taong may impeksyon ng COVID-19?
Taon Buwan Araw

Ang Petsa ng ③ ba ay nauna o pagkaraan ng ②?

Nauna → Maliit ang posibilidad na nahawahan

Pagkaraan o pareho

Mga Sitwasyon na may posibilidad na mahawahan

✓ Ikaw ay nakipa-usap sa kaibigang impektado ng labis sa 15 minuto, sa distansyang isang metro, at walang mask ang iyong kaibigan.

*Sa paghatol ng panganib ng inyong impeksyon, mangyaring pag-isipan ang lagay nang inyong kapaligiran dagdag sa inyong paggamit ng mask.

Oo

Mag-isip na kontrolin ang bawat kilos

- Manatili sa tahanan sa loob ng 5 araw

▶ Gawin sa maikling oras ang pamimili ng pagkain o mga gamit sa bahay at iwasang pumunta sa mataong lugar. At, hinihiling na ugaliin ang [pagsuot ng mask] at [paghugas at sanitize ng kamay].

▶ Hanggang sa lumagpas ng 7 araw, imonitor ang sariling kalusugan, iwasang pumunta sa lugar na Malaki ang pleligro ng impeksyon, kung hindi kinakailangan, iwasang bumisita sa mga mga may edad na o may kapanasanan at ugaliing gawin ang mga panlaban sa impeksyon tulad ng pagsuot ng mask at iba pa.

Hindi

Mag-ingat na mabuti sa bawat kilos

- Ingatan ang bawat kilos at iwasan ang mga nasa ibaba sa loob ng 7 araw mula nang makasalamuha!
  - ▶ **Pakikisalamuha sa mga madaling makaimpeksyon (mga may edad at may mga pangunahing sakit)**
  - ▶ **Pagpasok sa ospital o nursing**
  - ▶ **Pakipag salu-salo sa hindi matukoy na maraming bilang ng tao**
  - ▶ **Pagdalo sa malaking okasyon o event**
- Imonitor ang sariling kalusugan at pagsasagawa ng mga hakbang panlaban sa impeksyon

Malaking halaga ang kooperasyon ng bawat isa!

Kung may Sintomas…

*Kapareho kung nagkaroon ng sintomas habang mino monitor ang sariling kalusugan

① Kumunsulta sa Family Doctor

Bago pumunta, tumawag muna at sabihing may **nakasalamuhang positibo ng COVID-19** at alamin kung magkano ang magagastos sa ospital

② Sa walang Family Doctor, tumawag at kumunsulta sa nasa ibaba

- Konsultasyon tugon sa COVID-19 Hokkaido
  0120-501-507 (24 oras)
- Pinakamalapit na pagamutan・Institusyon sa pag kuha ng test

Hokkaido Medical Treatment Test Center HP

Hokkaido

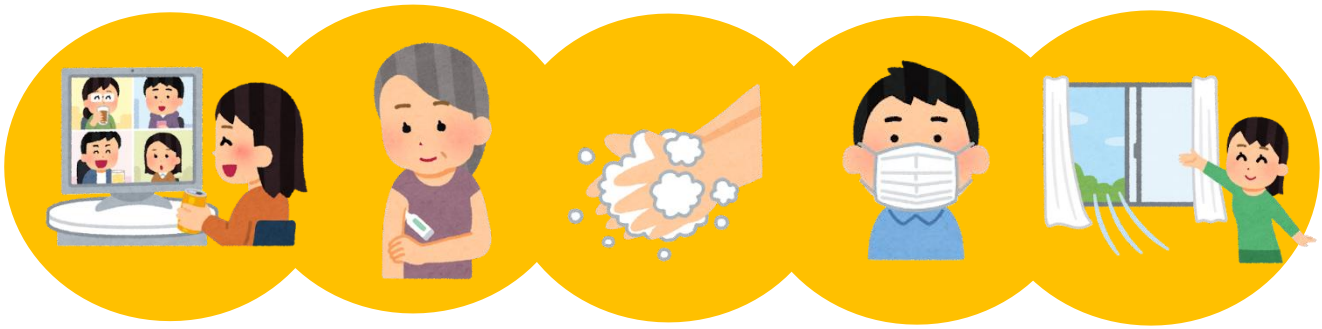
Paano kung “Ang Kakilala ay Nagkaimpeksyon ng COVID-19” ?

~ Pag-iingat na mahawahan ng COVID-19 ~

Ang impeksyon ng COVID-19 ay patuloy na lumalawak, hindi natin alam kung saan, at kailan tayo mahahawahan. Kaya tayo ay nararapat na lubos mag-ingat upang maiwasan na pati ang ating pamilya, kaibigan o kakilala rin ay mahawahan.

Ang Leaflet na ito ay nilikom na mga impormasyon ukol sa mga Kahilingan o mga dapat sundin kung ang ating sarili mismo ay nagkaroon ng COVID-19.

Kami po ay humihingi ng pang unawa at pakikiisa para maprotektahan ang kalusugan ng ating sarili at maging ang ating mga mahal sa buhay.



Q1 Kung nalaman mula sa kakilala na ito ay “May impeksyon ng COVID19”

A1 Alamin ang mga sumusunod

- Alamin mula sa taong may impeksyon
  - ✓ Araw ng Test
  - ✓ Araw na naging Positibo (nakaramdam ng sintomas)
  - ✓ Alamin ang **araw na nakasama** 2 araw bago naging positibo※sa walang sintomas 2 araw bago kumuha ng test
- Pakiramdaman ang sarili at kung may sintomas, magpa check-up agad
- Alamin kung may posibilidad na nahawahan

Q2 Ano ang mga sitwasyon na may posibilidad na nahawahan?

A2 Pagbatayan ang mga sumusunod

- Nakipag-usap sa taong may impeksyon na **wala itong mask o hindi tama ang pagsuot** (bago ito ma- confine o ma-isolate)
- Ang batayan ay “**Harapang pag-uusap”**, distansya “**walang 1 metro**”, oras “**mahigit 15 minute**”
- Iba pa tulad ng “ubo o pagbahing,” ”hindi wasto ang bentilasyon,” “Sumigaw” ay may posibilidad na mahawahan.

Reference：National Institute of Infectious Diseases
https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9357-2019-ncov-02.html