

PAANO MAIWASAN ANG CORONAVIRUS

Ano ang novel coronavirus infectious disease?

Isa itong uri ng karaniwang sakit na pulmonya. **Ito ay mailalarawan sa pamamagitan ng lagnat, pamamaga ng lalamunan, patuloy na pag ubo (mga isang linggo), at ang mabilis na pagkapagod.** Ang haba ng panahon sa pagitan ng paghawa at paglabas ng sintomas ay nasabing mula ikaunang araw hanggang 12.5 na araw (ang karamihan sa mga kaso ay 5 o 6 na araw).

Ang novel coronavirus ay sinasabing nakukuha sa pamamagitan ng droplet at contact infection.

Droplet Infection	Ang virus ay nagkakatat ng mga droplet (pag-bahing, pag ubo, laway) mula sa nahawaang tao at sa pamamagitan ng paghinga ay mahahawaan.
Contact Infection	Kung itinakip ang kamay matapos bumahing at umubo, ang mga mahahawakan na bagay na nakapalibot sa taong may impeksyon ay mag-iwan ng virus. Kapag hinawakan ito ng iba, ang virus ay kakapit sa kanilang mga kamay at kapag ito ay inihawak sa bibig at ilong, ang impeksyon ay makukuha nila mula sa uhog.

Kumpirmadong may namatay na dito kaya tayo po ay mag ingat. Ang mga may edad na tao at mga taong may malubhang kapansanan ay sinasabing partikular na madaling kapitan at maging malala.

Mga bagay na dapat ingatan sa pang araw-araw na pamumuhay

Una, Mahalaga ang paghuhugas ng kamay. Siguraduhing madalas ang paghuhugas ng kamay na may sabon at gumamit ng disinfectant fluid pagkauwi sa bahay mula sa labas, bago at pagkatapos magluto at kumain.

Para sa mga taong may mga sintomas tulad ng pag ubo, at pagtatakip ng kamay kapag umubo at bumahing ay mangyaring makakakuha ng virus at maaaring magdulot ito ng contagion sa pamamagitan ng mga door knobs. Siguraduhin na sinusunod po natin ang etiquette sa pag ubo.

Ang mga taong may kapansanan at may edad na ay nararapat umiwas sa mga ma-taong lugar at hangga't maaari ay magdoble ng ingat.

Kung mayroon po tayong lagnat o iba pang mga sintomas, huwag na po tayo pumasok sa paaralan o kumpanya.

Kung mayroon po tayong lagnat o anumang sintomas, sukatin at irekord ang temperatura ng ating katawan araw-araw.

Ang mga taong ito ay dapat mag-ingat

Kung mayroon kang anumang mga sumusunod na sintomas, mangyaring makipag-ugnayan sa returnee/contact center.

Sintomas ng Pulmonya at may lagnat na mas mataas sa 37.5 degrees Celsius na nagpapatuloy higit sa 4 na araw. (kung saan kinakailangan ipag-patuloy ang pag inom ng gamot sa lagnat.)

Ang matinding pagkapagod at hirap sa paghinga.

*** Para sa mga may edad na at may malubhang kapansanan na ang mga sintomas ay nagpapatuloy sa loob ng 2 araw.**

Ang lunsuran ay magtatanong tungkol sa inyong sintomas at kung kinakailangan ay ipapaalam sa inyo ang impormasyon ukol sa mga institusyong medikal na may outpatients specialized tulad ng returnees at mga taong nakasalamuha.

Consultation center for returnees and people who have had contact	Numero ng mga telepono	Bukas na oras
Sapporo City Health Center (Emergency Care Center Sapporo (Consultation))	011-272-7119 (#7119)	24 Hours
Asahikawa City Health Center	0166-25-9848	Weekdays 8:45 am to 5:15 pm
Hakodate City Health Center	0138-32-1547	Weekdays 8:45 am to 7:00 pm
Otaru City Health Center	0134-22-3110	Weekdays 8:50 am to 17:20 pm
*Para sa mga taong naninirahan sa mga lugar maliban sa nasa itaas		
Doritsu Health Center	* Suriin sa ibaba	Weekdays 8:45 am to 5:30 pm
Hokkaido health and welfare department, Health and safety bureau, community health division * Pinagiisipan na ilipat sa 24 na oras na operasyon, Ipapalam namin sa inyo muli.	011-204-5020	Weekdays 17:30 pm to 9:00 pm Weekends and holidays 9:00 am to 9:00 pm

Para sa mga regular na katanungan, suriin dito

Tulad ng para sa iba pang mga sintomas na maaari mong ikabahala at mga katanungan, mangyaring komunsulta sa mga sumusunod:

Consultation center for returnees and people who have had contact	Numero ng mga telepono	Bukas na oras
Consultation helpdesk of the Ministry of Health, Welfare and Labour	0120-565653 (Free dial)	9:00 am to 9:00pm (Includes weekends and holidays)
Sapporo City Health Center (Novel Coronavirus General Telephone Consultation Helpdesk)	011-632-4567	9:00 am to 9:00pm (Includes weekends and holidays)
Asahikawa City Health Center	0166-25-9848	Weekdays 8:45 am to 5:15 pm
Hakodate City Health Center	0138-32-1547	Weekdays 8:45 am to 7:00 pm
Otaru City Health Center	0134-22-3110	Weekdays 8:50 am to 17:20 pm
* Para sa mga taong naninirahan sa mga lugar maliban sa nasa itaas		
Doritsu Health Center	* Suriin sa ibaba	Weekdays 8:45 am to 5:30 pm
Hokkaido health and welfare department, Health and safety bureau, community health division	011-204-5020	Weekdays 17:30 pm to 9:00 pm Weekends and holidays 9:00 am to 9:00 pm

Listahan ng Consultation Centers sa Doritsu)

* Maaari pong I click ang QR code o link sa ibaba.

www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm

