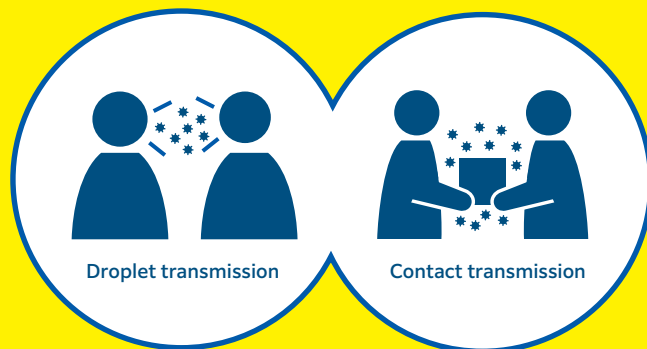


Sa pagiiwas ng (Novel Coronavirus) COVID-19 at pagkalat ng impeksyon



**Website ng
(Ministry of Health, Labor and Welfare "Gabay
tungkol sa COVID-19 ng iba't ibang wika")**

* Hapon, Ingles, Intsik, Koreano, Portuges
<https://www.covid19-info.jp/>



Ano ang dapat kong gawin para sa pang-araw-araw na pamumuhay?

Ang COVID-19 ay isang impeksyon mula sa coronavirus (SARS-CoV-2) at madalas nagdudulot ng mga sintomas tulad ng lagnat at ubo. Kadalasang nakakahawa ito sa tao mula sa droplet transmission o contact transmission. Tandaan ang mga sumusunod na panuntunan:

Iwasan ang 3M (3C) (Masikip na lugar at mahinang bentilasyon (Closed), Mataong lugar (Crowded), Malapitang pakikipag-usap (Close-contact)) at gamitin ang COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) upang malaman kung may contact sa isang nagpositibong tao.

I-download mula dito ang COCOA



Google Play



App Store



Iwasan ang masikip na lugar



Iwasan mataong lugar

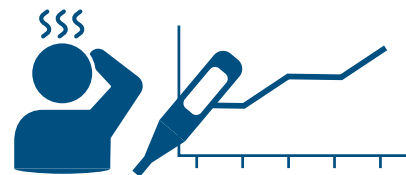


Iwasan ang malapitan sa taong lugar

Kung may lagnat o ubo at iba pang sintomas ng pagsisipon, huwag lumabas ng bahay at pumasok sa paaralan o trabaho. Sukatin at i-record ang iyong temperatura araw-araw.



Huwag lumabas ng bahay



Araw-araw sukatin at i-record ang temperatura.

Kung may pinagbago ang iyong mga sintomas ng iyong pinakasaligang sakit (chronic illness) o kung ikaw ay nag-ihinala sa sakit liban ng COVID-19, tumawag at kumonsulta muna sa inyong family doctor.



Tumawag muna sa family doctor.



Ano ang dapat kong gawin kung may hinala akong COVID-19?

Basahin ang likod nitong leaflet.

Ano ang dapat kong gawin kung may hinala akong COVID-19?



Maaring huwag muna pumunta deretso sa institusyong medikal at kumonsulta muna sa tawag. Basahin ang website para sa mga detalye.



* Doktor ang magpapasya kung kinakailangan ng eksaminasyon batay sa iba't ibang kalagayan.

● Mangyaring kumonsulta kung meron sintomas kahit isa mula sa ibaba ang nalalapat sa inyo. Basahin ang website para sa mga impormasyon ukol sa mga consulting desk ng inyong lugar.

● Isa sa mga sintomas ng kahirapan sa paghinga, matinding pagod (malaise), o mataas na lagnat.

Iba iba ang sintomas bawat tao. Kung sa tingin niyo ay malakas ang inyong sintomas, kumonsulta kayo agad.



Kahirapan sa paghihinga



Matinding pagod (malaise)



Mataas na lagnat

● Ang mga taong mataas ang peligro ng malubhang sakit* at mga sintomas ng sipon tulad ng lagnat at ubo.

*Sa mga matatanda, o mga pasyenteng may sakit tulad ng diabetes, heart failure, o mga respiratory disease (COPD, atbp.) na sumasailalim dialysis, at mga umiinom ng immunosuppressants o gamot ng anticancer.

● Kung nagpapatuloy ang sintomas ng sipon tulad ng lagnat at ubo.

Iba iba ang sintomas bawat tao, kung sa tingin niyo ay malakas ang inyong sintomas, kumonsulta kayo agad.

Siguraduhin kumonsulta kung may 4 na araw o higit pa ang mga nararamdamang sintomas.

Kumonsulta din sa mga taong kinakailangang magpatuloy uminom ng antipyretics.



Mga bata



Mga buntis

● Basahin ang website kung ikaw ay buntis o may (mga) anak.



● Bukod sa Contact Consultation Center, depende sa lugar na maaring tumanggap ng konsultasyon sa mga medikal asosasyon o clinics.

● Sundin ang mga panuntunan ng inyong lokal na pamahalaan, health center, o quarantine station.

Ano ang dapat kong malaman kung kinailangan kong magpacheck-up sa institusyong medikal?

Ingatan sa mga sumusunod para sa pagpacheck-up.

● May mga kasong lumalaganap ang pagkakahawa dahil sa pagpupunta sa iba-ibang institusyong medikal. Huwag magpacheck-up sa maraming institusyong medikal kung walang utos ng doktor.

● Sa oras na magpacheck-up sa isang institusyong medikal, bilang karagdagan sa pagsusuot ng facemask, patuloy pa rin ang paghuhugas ng mga kamay at sundin ang cough etiquette.

*Kung uubo o babahing, gumamit ng mask, tissue, panyo, manggas o siko upang takpan ang iyong bibig at ilong.



Maaari ba akong magtanong gamit ang sarili kong wika?

May mga ilang wikang suportado. Basahin ang website para sa mga impormasyon tungkol sa consulting desk ng bawat lugar.

Website ng (Ministry of Health, Labor and Welfare "Gabay tungkol sa COVID-19 ng iba't ibang wika")



* Hapon, Ingles, Intsik, Koreano, Portuges
<https://www.covid19-info.jp/>