

Ano ang dapat gawin kung pinaghihinanalaan mong may corona virus ka.

Mahalagang sundin ang mga sumusunod na panuntunan upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba.

1. Kapag ikaw ay nakakaranas ng pag-ubo, lagnat o iba pang sintomas na gaya sa **trangkaso**

- Iwasang lumabas ng bahay hangga't maaari. Huwag pumasok sa eskuwelahan o sa trabaho.
- Kuhanin at i-record ang body temperature araw-araw.
- Kuhanin at i-record din ang body temperature ng mga kasama sa bahay. Panatiliing malusog ang pangangatawan ng lahat, at iwasang lumabas ng bahay hangga't maaari.

2. Kung nais mong malaman kung mayroon kang corona virus **Tumawag sa telepono upang magpa-konsulta.**

Ang mga doktor at espesyalista ang magpapasya kung kailangan ng isang pagsusuri at kung saan ito gagawin.

Kung ikaw ay nakakaramdam ng mga sumusunod na sintomas, **agad na kumunsulta sa telepono.**

- (1) Mataas na lagnat. Hirap na paghinga. Matinding pagkahapo o pagod.
- (2) Ang mga sumusunod na tao ay agad kumunsulta sa telepono kung pinaghihinanalaang may corona virus:
- Matanda
 - Madalas pumunta sa ospital para sa matagalang gamutang sakit gaya ng diabetes, sakit sa puso, sakit sa baga, mga nagpapa-dialysis at
 - Nagdadalantao
 - May maliit na bata
- (3) Maliban sa (1)(2), may lagnat o ubo na tuloy-tuloy
Mga umiinom ng pampababa ng lagnat o pain reliever.

Saan maaaring kumunsulta

- Coronavirus Consultation Center na malapit sa inyong lugar
<https://www.covid19-info.jp/area-jp.html>
* Ang consultation center na ito sa bawat rehiyon ay may iba't ibang pangalan, at maaaring nagbibigay ng serbisyo sa iba't ibang lenggwahe.
- Mga ospital at klinika kung saan madalas na magpa-konsulta
- Consultation Center kung saan maaari kang kumunsulta sa iyong nauunawaang lenggwahe
Wikang Hapon: http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
Wikang Ingles: <http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. Kung pupunta sa ospital o iba pang lugar upang magpa-suri

- **Kumonsulta muna sa pamamagitan ng telepono** at bumisita lamang sa ospital/clinic o public health center (hokenjo) kung mayroon lamang pahintulot.
 - Kailangang magsuot ng face mask.
 - Iwasan ang pagsakay sa mga tren at bus hangga't maaari.
 - Huwag agad na pumasok sa gusali ng ospital o public health center.
- (Bago pumasok, makipag-usap sa interphone o telepono at tanungin ang kinauukulan kung ano ang mga dapat gawin.)
- Sundin ang tamang asal sa pag-ubo.
- (Kapag uubo o magbabahing, gumamit ng face mask, panyo, tisyu, o manggas ng damit upang takpan ang bibig at ilong.)
- Hugasan o disimpektahin nang husto ang mga kamay at daliri.

4. Kapag nasa bahay

Manatili sa iyong silid hangga't maaari.

Tupdin ang mga sumusunod kasama ang kasambahayan.

- Manatili sa kani-kaniyang kuwarto
- Lumayo sa isa't isa kung nasa iisang kuwarto.
- (Halimbawa: 2 metro ang distansya
- Maglagay ng mga partiyon gaya ng kurtina.
- Kung mayroon ka lamang isang silid na matutulugan, ibaling ang iyong ulo at mga binti sa kabaligtarang direksyon ng kasama sa iyong bahay.)
- Kung maaari, isa lamang tao ang dapat mangalaga sa iyo.
- Huwag magpaalaga sa taong nagdadalangtao at may karamdaman
- Magsuot ng face mask ang lahat. Panatilihin ang “Tamang asal sa pag-ubo”
 - Hugasan o disimpektahin nang husto ang mga kamay at daliri.
 - Magpapasok ng sariwang hangin. (Palitan ang hangin sa silid nang hindi bababa sa 2 beses sa 1 oras.)
 - Disimpektahin ang mga lugar na ginagamit o hinahawakan ng bawat isa. (Halimbawa: Toilet, paliguan, o door knob)
- Huwag gumamit ng i-isang tuwalya o mga gamit sa pagkain.
- (Maaaring hugasan ng sama-sama ang mga pinag-kainan.)
- Labhan ang maruming damit, tuwalya at iba pa. Ang mga maglalaba ay magsuot ng guwantes at face mask.
 - Huwag hawakan ang basura, isara nang mahigpit ang supot at itapon



Sanggunian / Pinagmulan (Nobyembre 12, 2020 kasalukuyan)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html