

Pamamaraan ng Bagong

Pamumuhay

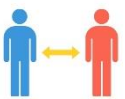
Ibinuod namin ang “Pamamaraan ng Bagong Pamumuhay” na inihayag ng bansa.

Para hindi kumalat ang sakit na Covid-19 ay nakasulat kung ano ba ang mga kinakailangang pag-iingat sa pamumuhay.

Gawing sanggunian para hindi magkasakit/hindi mahawaan.

(*Ang mga nilalaman ay maaaring magbago depende sa sitwasyon sa hinaharap.)

(1) Mga mahahalagang bagay upang maiwasan ang mahawaan.



1. Dumistansiya sa ibang tao.

(dumistansiya ng 2 metro!)



2. Gumamit ng mask.

(Kahit walang sakit ay gumamit!)



*Kapag mainit, alisin ang mask para hindi ma-heatstroke.

(sa oras na malayo sa ibang tao sa labas)



3. Agad na maghilamos ng mukha at maghugas ng kamay pagkadating ng bahay

(gumamit ng sabon sa paghuhugas ng kamay, mga 30 segundong hugasan)



4. Sundin ang gawi sa tamang pag-ubo.

*gawi sa tamang pag-ubo: kapag uubo o kaya ay babahin, gumamit ng mask o panyo o kaya ay tisyu, takpan ng manggas ng damit ang bibig at ilong.



5. Maayos na bentilasyon.

*Kapag gumagamit ng aircon, paminsan-minsan ay ayusin ang bentilasyon.



6. Huwag puntahan ang lugar na sabay ang 3 bagay.

- ✧ Maraming tao.
- ✧ Malalapit ang distansiya nang mga tao.
- ✧ Hindi maayos ang bentilasyon.



(2) Pag-iingat kapag lalabas

- ✧ Huwag lalabas kapag masama ang pakiramdam ng katawan.
- ✧ Huwag pumunta ng malayo kung laganap ang sakit na Covid -19 sa lugar na tinitirhan.
- ✧ Huwag pumunta sa lugar na laganap ang sakit na Covid-19.
- ✧ Itala kung sino ang mga taong nakasalamuha, at saang lugar.
(Para malaman ang sanhi sa oras na nahawaan).
- ✧ Gamitin ang “Contact-confirming Application (COCOA)”.
(Malalaman kung may taong nasa malapit ang nagkaroon ng sakit na Covid-19.)

(3) Ano ang dapat gawin sa mga pagkakataong ito?



Kapag mamimili

- ✧ Mag-isa o 2 lang na pumunta ng tindahan. Pumunta sa oras na kokonti na lang ang tao.
- ✧ Huwag gumamit ng cash, gamitin ang elektronikong pera (*denshi* money).
- ✧ Pagpasyahan na kung ano ang bibilhin bago pa man pumunta ng tindahan. Umuwi agad pakabili.
- ✧ Kung maaaring huwag hawakan ang mga paninda.
- ✧ Dumistansiya sa taong nasa harap kapag nakalinya sa kahera.
- ✧ Gamitin din ang internet sa pamimili.



Sa pamamasyal, paglalaro ng isport

- ✧ Pumunta ng parke sa oras na konti lang ang tao. Gamitin ang lugar na konti lang ang tao.
- ✧ Mag-isa o 2 lang na mag-jogging.
- ✧ Kapag may taong madadaan sa tagiliran, dumistansiya sa tao.
- ✧ Magpa-reserba kapag pupunta ng restawran.
- ✧ Huwag magtagal sa masikip na silid.
- ✧ Mag-ehersisyo sa bahay habang pinanonood ang video.
- ✧ Kapag kakanta o kaya ay mag-cheering, dumistansiya sa tao.
(Manood din ng laban ng isport o kaya ay konsiyerto sa online)



Kapag sasakay sa tren o bus

- ✧ Kung maaari lamang na huwag makipag-usap.
- ✧ Huwag sumakay sa oras na marami ang tao.



Sa oras na kakain

- ✧ Magpatake-out o kaya ay magpa-deliver (ipadala sa bahay ang pagkain).
- ✧ Bawa't-isang tao ay isa- isang plato ang gamitin.
- ✧ Maupong huwag harap sa tao kundi tagiliran.
- ✧ Kung maaari lamang na huwag makipag-usap.
- ✧ Huwag gamitin nang lahat ang parehas na tasa.



Sa trabaho

- ✧ Magtele-work. Bawasan ang bilang nang mga tao sa opisina.
- ✧ Baguhin ang oras nang pagpasok, oras ng pag-uwi. (Para makaiwas sa punuang tren.)
- ✧ Magkaroon ng distansiya sa ibang tao sa opisina.
- ✧ Mag-online sa pagpupulong.
- ✧ Kapag magkikita-kita na pagpupulong ay gumamit ng mask. Maayos ang bentilasyon.



Sanggunian/Pinagkunan

“Bagong Istilo ng Pamumuhay” Na Halimbawa ng Praktis

(Ministri ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan / Wikang Hapon)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

Pamamaraan ng Bagong Pamumuhay (Ministri ng Hustisya/Hindi Mahirap na Wikang Hapon)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラストAC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>

