

## Kung ikaw o ang pamilya ay nahawa ng NCoVid-19 o nagkaroon ng direktang interaksyon sa taong may impeksiyon

- Upang hindi makahawa ng kapamilya, kaibigan o iba pang tao, sundin ang mga nakasaad sa ibaba.

### 1. Kaagad na makipag-ugnayan sa paaralan, Kodomo no Miraien at kumpanya kung saan namamasukan!

- Kung may nahawa sa miyembro ng pamilya, o direktang nagkaroon ng kontak sa taong may impeksiyon (maaaring nahawa na rin ito), kaagad na makipag-ugnayan sa paaralan, Kodomo no Miraien, Children's club at kumpanyang pinapasukan.

### 2. Pagbukurin ang mga kuwarto! Huwag lalabas ng bahay!

- Ang taong nahawa o nagkaroon ng direktang kontak sa taong may impeksiyon (maaaring nahawa na rin ito) ay kinakailangang ihiwalay ng kuwarto mula sa malulusog na kapamilya.  
Ihiwalay rin ng kuwarto maging sa pagkain o pagtulog.  
Kung hindi sapat ang bilang ng kuwarto, lumayo ng may 2m distansiya mula sa isa't-isa, maglagay ng kurtina o partisyon.
- Ang taong nahawa o nagkaroon ng direktang kontak sa taong may impeksiyon (maaaring nahawa na rin siya), hangga't maaari ay iwasan ang lumabas ng kuwarto. Hangga't maaari ay madalang na gamitin ang palikuran, banyo na ginagamit rin ng ibang kapamilya.
- Ang taong nahawa o nagkaroon ng direktang kontak sa taong may impeksiyon (maaaring nahawa na rin siya) ay huwag lalabas ng bahay.
- Ang taong nagkaroon ng direktang kontak sa taong may impeksiyon

(maaaring nahawa na rin siya), na kahit negatibo ang resulta ng PCR kensa (examination; hindi nahawa ng NCoVid-19) ay hindi tiyak na walang sakit. Huwag lumabas ng bahay 2 linggo mula sa araw na nagkaroon ng interaksyon sa taong may impeksiyon.

- Iwasan rin ng kapamilya na walang sakit ang lumabas ng bahay.
- Kung ikaw o ang kapamilya ay nahawa, o nagkaroon ng direktang interaksyon sa taong may impeksiyon (maaaring nahawa na rin siya), tiyakin na ipapaalam sa kumpanyang pinapasukan o paaralan, nursery ang posibilidad ng pagkahawa.
- Italaga ang taong mag-aalaga sa taong nagka-impeksiyon o nagkaroon ng direktang interaksyon sa taong may impeksiyon. Iwasan ang paalagaan ang mga ito sa bata, matanda na, may sakit sa puso o baga, may diabetes o buntis.

### 3. Iwasan nating makahawa ng NCoVid-19.

- Kahit nasa loob ng bahay ay magsuot ng mask ang bawat miyembro ng pamilya

- Huwag ilabas ng kuwarto ang ginamit na mask.
- Kung tatanggalin ang mask, huwag hawakan ang harapang bahagi nito. Hawakan ito sa strap na isinasabit sa tainga.

- Pagkatanggal ng mask, tiyakin na maghuhugas gamit ang tubig at sabon o kaya naman ay gumamit ng alcohol sa kamay.

- Madalas na gumamit ng sabon sa paghuhugas ng kamay o gumamit ng alcohol sa kamay.

(Huwag hawakan ang mata, ilong o bibig ng kamay na hindi nahugasan)

- Huwag gamitin ang tuwalyang pamunas sa palikuran, lababo, banyo, kusina, atbp.
- Madalas na buksan ang bintana, kahit sa oras na nakabukas ang aircon. Gayundin naman, ang mga bintana sa espasyo na ginagamit ng lahat (palikuran, lababo, kusina, sala, atbp.), kuwarto ng iba pang kapamilya.

- Pagkatapos punasan ng diluted chlorine bleach (kitchen haita-) ang door knobs, desk, silya, at iba pang bagay na madalas hinahawakan ng mga tao;

punasan rin ito ng basang basahan.

→500ml (PET bottle na 500 ml.) na tubig, Haluan ng 25ml (1 cap ng kitchen haita-) na chlorine bleach (kitchen haita-). Basain dito ang paper towel o kitchen paper at ipangpunas. Pagkatapos ay punasan ng malinis na basahan.

- Ibabad ang mga napawisan at narumihang damit, guwantes o mask sa pangkaraniwang bleach at patuyuin nang husto.

#### 4. Bukod pa rito, ingatan rin ang mga sumusunod.

- Ang taong nahawa o nagkaroon ng direktang kontak sa taong may impeksiyon (maaaring nahawa na rin siya), o ang kapamilyang kasama sa bahay; kahit na hindi lalagpas sa 37.5°C ang body temperature, hangga't maaari ay iwasan ang lumabas ng bahay.

n

- Kung ang body temperature ay mas mataas sa 37.5°C, malubha ang ubo, iba ang kondisyon ng katawan, sumagguni sa health center sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono. (Aichi Ken Konan Health Center Consultation Center Tel. No.: 0587-55-1 6 9 9

#### 5. Kadalasang katanungan

Tanong 1 : Kung sakaling nahawa ng NCoVid-19, saan dapat sumangguni o magtanong?

Sagot : Tumawag sa Aichi Ken Konan Health Center

【Tel. No. 】 0587-55-1 6 9 9

【Oras ng tanggapan】 Lunes hanggang Biyernes,

Sa pagitan ng alas- 9 : 00 hanggang 17 : 00.

※ Walang interpreter. Kailangang marunong ng wikang nihongo ang tatawag.

Tanong 2 : Ano ang PCR kensa (examination)?

Sagot : Malalaman sa resulta nito kung nahawa ng NCoVid-19 o hindi.

Tanong 3 : Libre ba ang PCR kensa (examination)? Saan maaaring magpa-eksamin?

Sagot : Libre para sa mga taong pinayuhan ng health center na sumailalim

sa pagsusuri (¥0) . Ito ay isasagawa sa ospital na sasabihin ng health center. Ang ibang tao na hindi naman pinayuhan ng health center ay may bayad ang PCR kensa.

Tanong 4 : Kung ito ay ipapaalam sa paaralan, malalaman ba ng ibang tao ang aking pangalan?

Sagot : Ang mga personal na impormasyon ay papanatiliing confidential. Hindi ipapaalam sa ibang tao ang inyong pangalan.

Tanong 5 : Nais kong sumangguni hinggil sa pamumuhay. Paano ang aking gagawin?

Sagot : Tumawag sa Aichi Multicultural Center. Mayroon ditong interpreter.

【Tel. No.】 052-961-7902

【Oras ng tanggapan】 Lunes hanggang Sabado,  
mula alas- 10 : 00 hanggang 18 : 00.

【Wikang may interpreter】

Portuges, Espanyol, Ingles, Intsik, Filipino/ Tagalog, Vietnamese, Nepalese, Indonesian, Thai, Hangul, Myanmar.

《Inilathala ng:》 Inuyama City Hall Regional Collaboration Section  
Tel. No.: 0568-44-0343