

## Paalala tungkol sa New Coronavirus

### **Ano ang new coronavirus?**

Ito ay isang uri ng sakit sa baga na dulot ng bagong strain ng coronavirus na sinasabing nagsimula sa Wuhan(COVID-19), China noong nakaraang Disyembre. Kabilang sa sintomas nito ay ubo at lagnat at maari rin itong magdulot ng pneumonia. Ang sakit na ito ay sinasabi ring airborne at nakakahawa

### **Sentro ng konsultasyon para sa mga pinaghihinalaang nahawahan ng coronavirus na Balikbayan at Pag-tatayo ng tanggapanang medikal para sa mga pinaghihinalaang nahawahan ng coronavirus na Balikbayan**

Ang Shimane Prefecture, ay nagtayo sa bawat health center ng prefecture ng "Sentro konsultasyon para sa mga pinaghihinalaang nahawahan ng coronavirus na Balikbayan", konsultasyon para sa mga pinaghihinalaang nahawahan ng coronavirus at "Pagtatayo ng tanggapanang medikal para sa mga pinaghihinalaang nahawahan ng coronavirus na Balikbayan" (Isang institusyong pasilidad ng medikal na tumatanggap ng pasyente na may sistemang nagbibigay-daan sa mga taong pinaghihinalaang mayroong bagong coronavirus), gagabayan po namin kayo kapag kumonsulta. Magsuot ng maskara (mask) at umiwas sa paggamit ng pampublikong transportasyon.

Sentro ng konsultasyon para sa mga Balikbayan (Shimane website address)

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.html>

### **Mahalaga na ang bawa't isa ay tumulong upang mapigil ang paglaganap ng impeksyon**

#### **Paano maiiwasan ang pagkalat ng impeksiyon?**

- Maghugas ng kamay pag-uwi ng bahay.
- Gumamit ng disinfecting alcohol at panatilihin ang mga daliri.
- Umiwas sa mga matataong lugar.
- Panatiliin sa katamtaman na temperatura ang loob ng silid, at magpapasok ng sariwang hangin.
- Siguraduhin na maayos ang pamumuhay at nakakakuha ng sapat na tulog.
- Siguraduhin na balanse ang kinakaing pagkain at sapat ang tubig na iniinom.



#### **Iwasan ang paglaganap ng impeksiyon sa pamamagitan ng "tamang pag-ubo"**

- Gumamit ng mask kung may ubo at sipon.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisiyu kapag umubo o bumahing.



#### **Impormasyon tungkol sa new coronavirus sa iba't ibang wika (Easy Japanese at Ingles)**

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



### **Sangguni sa Telepono para sa mga Dayuhang Mamamayan**

#### **Tungkol sa New Coronavirus**

Tanggapan ng konsultasyon	<b>Pangkalahatang konsultasyon ng Shimane multicultural "ONE STOP CENTER" (Shimane International Center)</b> Home page: <a href="https://www.sic-info.org/sic/post-15791/">https://www.sic-info.org/sic/post-15791/</a>		
Telepono	0 7 0 – 3 7 7 4 – 9 3 2 9	Oras at araw ng tanggapan	Lunes-Biyernes 9:00-17:00
Mga wika	Ingles / Intsik / Korea / Vietnam / Nepali / Indonesia / Tagalog / Thai / Portuguese / Spanish / Myanmar / Khmer (12 wika)		

# Maghugas Tayo ng Kamay

Pabulain ng husto ang sabon at hugasan ang kamay tulad ng pinapakita sa ibaba

### Bago maghugas ng kamay

- ◆ Naputulan ba ninyo ng maikli ang inyong mga kuko?
- ◆ Natanggal na ba ninyo ang inyong relo at mga singsing?

Check !



### Mga lugar na madaling maiwan ang mga dumi sa kamay.

- ◆ Dulo ng mga daliri
- ◆ Pagitan ng mga daliri
- ◆ Paligid ng hinlalaki
- ◆ Pupulsuhan
- ◆ Mga kulubot sa balat ng kamay

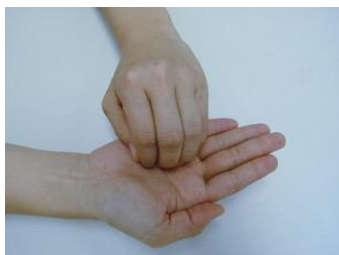
(1) Sabuning mabuti at kuskusin ng husto ang palad.



(2) Kuskusin at inuunat ang balat sa likod ng kamay



(3) Kuskusing mabuti ang mga dulo ng daliri at paligid ng kuko.



(4) Hugasan ang pagitan ng mga daliri.



(5) Balutin ng palad ng gamit ang hinlalaki at pagayat na hugasan.



(6) Huwag kalimutan na hugasan ang pupulsuhan.



Banlawan ang mga kamay upang matanggal ang sabon at patuyuin ito gamit ng malinis na tuwalya.