

3 Mga Hakbang Kontra-pagkalat ng impeksiyon ng COVID-19 sa Shiga

Panawagan sa lahat ng mga mamayan 「3 Gawi na Magandang Pamumuhay sa Shiga」

- ✓ Tuwing umaga, tingnan ang temperature ng katawan at sitwasyon ng kalusugan
- ✓ Manatili/magpagaling sa bahay kung may lagnat
- ✓ Pagkauwi ng bahay kaagad maghugas ng kamay
- ✓ Dalasan ang pagpapanatili ng sariwang hangin
- ✓ Pangalagaan mabuti ang kalusugan upang maging malakas, makaiwas sa anumang sakit.



**Upang mapangalagaan ang sarili
At ang mga mahal sa buhay**

- ✓ Iwasang pumunta sa mga lugar kung saan kalat ang Impeksiyon
- ✓ Iwasan magbiyahe kung hindi naman kinakailangan, kagaya ng paglakbay-biyahe, o biyaheng-trabaho.
- ✓ Maging handa pakatandaan ang mga naging gawain, napuntahan kung sakaling mang magkasakit
- ✓ Pamahalaan mabuti ang galaw ng trabaho kagaya ng paggamit ng tele-working at salitan sa pagpasok sa trabaho (rotasyon)
- ✓ Ipamahagi ang mga impormasyon patungkol sa impeksiyon sa prepektura ng shiga araw-araw
- ✓ Kung kaya't simula ngayon walang isa man na maiiwan



- ✓ Ugaliing magsuot ng Mask kahit walang sintomas, Ugaliing sundin ang wastong pag-uugali sa pag ubo
- ✓ Kung maglalaro, gawin ito labas kesa sa loob
- ✓ Kailangan may pagitan sa mga tao kung maari mga 2 metro (pinakamababa 1metro) na pagitan
- ✓ Bawasan ang mga oras sa pakikipag ugnay sa mga tao, kagaya ng pag iwas sa mga busy na oras (mataong oras)
- ✓ Kung lalabas/aalis, kumaari maglakad, o gumamit ng besiklita.

