

Ano ang dapat gawin kapag hinihinala kong mayroon akong COVID-19?

Kapag tinitiiis mo ang masamang pakiramdam ng katawan, may panganib na mahawa ang kapamilya at mga taong malalapit sa'yo.

Nilalagnat. Mabigat ang katawan. Walang panlasa. Hindi makaamoy. Atbp.,

Kapag nakaramdam ng pagkakaiba sa katawan, huwag mag-atubuling tumawag at kumonsulta sa amin.

0120-691-792 (bukas 24 oras)

Telepono para sa wikang dayuhan (NAGANO Multilingual Call Center Suportado ang 19 wika)

Inaalala mo ba ang mga ito?

Gusto kong magpatingin sa institusyong medikal para sa COVID-19 pero wala akong pera...

Libre ang COVID-19 test pati na rin ang pagpapa-ospital kung positibo para sa COVID-19!

(May parte ng gastusin na babayaran).

Baka hindi na ako makakapagtrabaho?

Maaaring kumonsulta ukol sa mga alalahanin sa trabaho sa Foreign Residents Support Center (FRESC)

(TEL: 0120-76-2029)

Lunes-Biyernes 9:00 am - 5:00 pm / 14 wika

Baka apihin ako o magkaroon ng diskriminasyon sa akin?

Kahit sinuman ay may panganib na mahawa. Kumonsulta sa ibaba kung mayroong pang-aapi o diskriminasyon sa iyo o sa iyong tindahan.

(Human Rights Counseling for Foreign Nationals Dial: 0570-090911)

Lunes-Biyernes 9:00 am - 5:00 pm / 10 wika

Hindi ko alam kung saan ako puwedeng kumonsulta

Maaaring magtanong sa "Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center"
(TEL: 026-219-3068)

Lunes-Biyernes (maliban sa ika-1 at ika-3 Miyerkules ng buwan),
ika-1 at ika-3 Sabado ng buwan
10:00 am - 6:00 pm / 15 wika

- Ang maagang paggamot ay hindi lamang ang pinakamagandang paraan para sa iyong sarili ngunit pati na rin para sa mga tao sa iyong paligid.
- Mayroon bang tao sa iyong paligid na masama ang pakiramdam? Mangyaring sabihan siyang **"Huwag mag-alala at magpakonsulta ka."**
- Mangyaring ipalam din ito sa inyong mga kakilala sa pamamagitan ng inyong network (Twitter, LINE, Facebook atbp.).

Nagsasagawa ang prefecture ng mga hakbang upang maprotektahan ang lahat laban sa COVID-19.

Una sa lahat ay makipag-ugnayan muna nang walang pag-aalala.