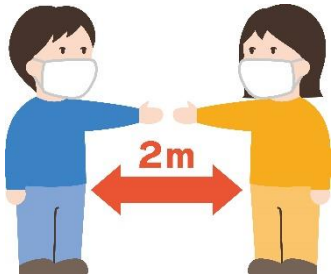
Upang mapigil ng bawat isa ang pagkahawa

Tungkol sa pagpigil ng pagkahawa

タガログ語

Sundin at gawin ang panibagong istilo ng pamumuhay na nakatala sa 「New Normal」Edisyon ng Shinshu

3 Pangunahing paraan ng pagpigil ng pagkahawa



①Pisikal (paglagay ng distansiya sa pagitan ng ibang tao)

☐ Maglagay ng 2-metrong distansiya (kahit 1 m) sa pagitan ng iba

☐ Piliing mamasyal sa open space kaysa sa loob ng isang gusali

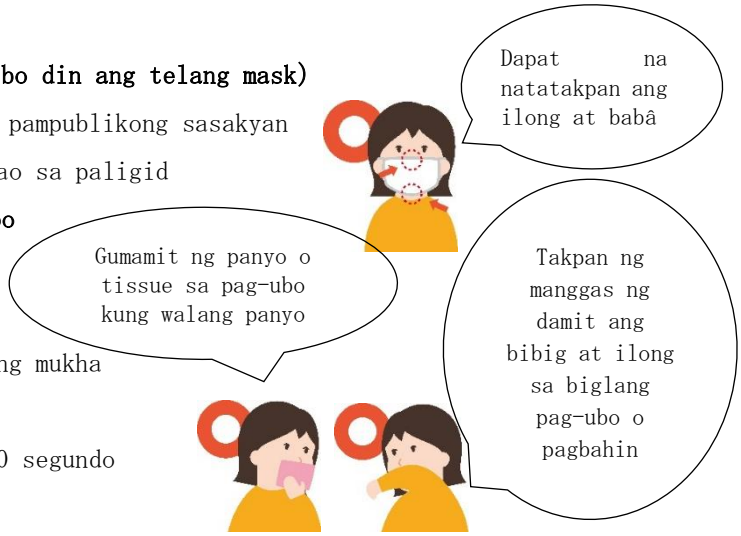
☐ Iwasang mag-usap ng magkaharap

②Pagsusuot ng mask・tamang asal sa pag-ubo (epektibo din ang telang mask)

☐ Kapag lalabas at nasa mataong lugar,at sasakay sa pampublikong sasakyan

☐ Kapag nag-uusap o may kausap sa telepono at may tao sa paligid

Ang 5 minutong pag-uusap ay katumbas ng isang pag-ubo



3 tamang asal sa pag-ubo

③Madalas na paghugas ng kamay・pag-disinfect

☐ Pagdating ng bahay, hugasan muna ang kamay bago ang mukha

☐ Magbihis agad at maligo kung posible

☐ Hugasang maigi ang kamay ng sabon at tubig nang 30 segundo

Tamang paraan ng paghugas ng kamay

Bago maghugas ng kamay

・Gupitin nang maikli ang mga kuko

・Tanggalin ang relo at singsing

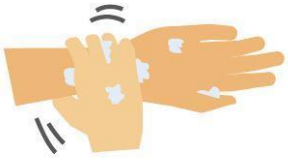
Basain muna ang kamay sa dumadaloy na tubig at gumamit ng sabon at kuskusin ng maigi ang kamay

Kuskusin ang kamay na parang pinapahaba ang likod ng kamay

Kuskusin ng maigi ang dulo ng mga daliri at kuko

Hugasan ang pagitan ng mga daliri

Hugasan na parang pinipilipit ang palad at hinlalaki (thumb)



Huwag kalimutang hugasan ang braso.

出典：厚生労働省

Iwasan ang 3 C’ s

Saradong espasyo na hindi dumadaloy ang hangin

●Saradong espasyo na hindi dumadaloy ang hangin

☐ Buksan ang bintana at pinto upang dumaloy ang hangin

●Lugar na marami ang nagtitipon (siksikan ang tao)

☐Iwasan ang pag-ehersisyo nang siksikan kahit nasa labas (Puwede ang pag-jogging at paglalakad-lakad sa maliit na grupo)

☐Dumistansiya kahit sa kainan

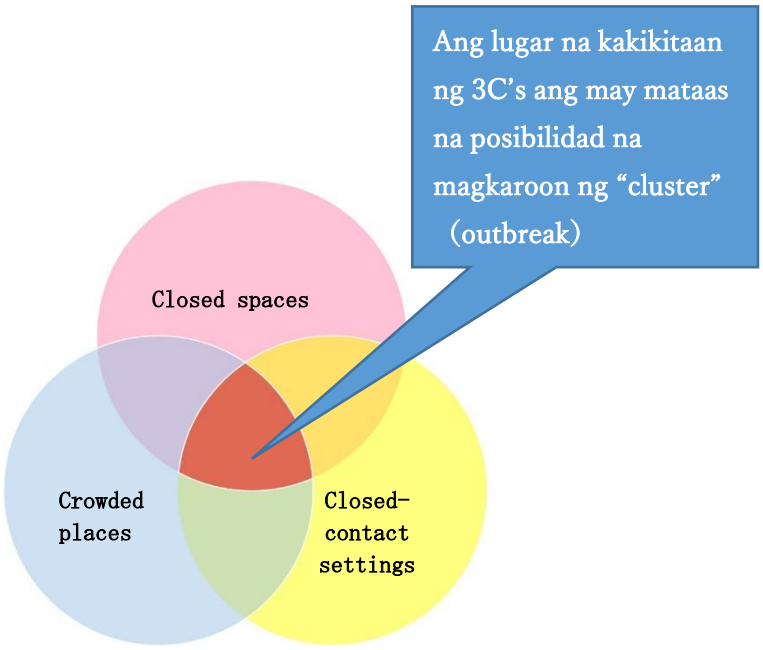
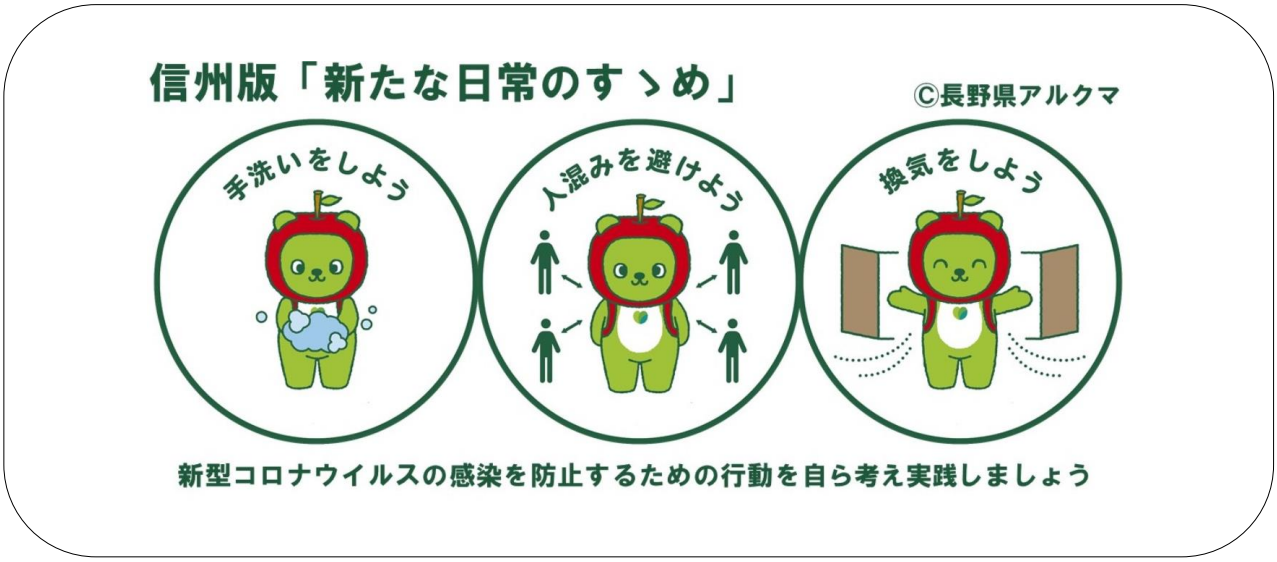
●Paglabas ng boses at pag-uusap ng magkakalapit

☐Iwasan ang pagkain ng may malakihang grupo

☐Maglagay ng espasyo sa pagitan ng katabi at umupo ng alternate

☐Kumilos nang may tamang asal sa loob ng tren at elevator

Lugar na marami ang nagtitipon



Paglabas ng boses at pag-uusap ng magkakalapit