

COVID-19 Consultation Counter Sa Gifu Prefecture



Prefectural Residents Consultation Counter

Tel. 058(272)8198

(Reception Time) 8:30 ~ 17:15

Health Consultation Service for Prefectural Residents

Tel. 058(272)8860

(Reception Time) 24Hrs/ everyday

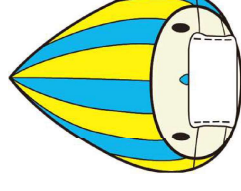


<Supervisor > Murakami Nobuo
(Gifu Sogo Medical Examination Center Director/ Specially Appointed Professor ng Gifu University School
of Medicine Regional Medical Center)
(Gifu COVID-19 Infectious Disease Control Expert Committee)
<Produksyon > Gifu Prefecture

2021.8
タガログ語版

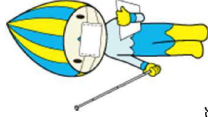
Guide para Makaiwas sa Impeksyon

Protektahan ang buhay mula sa COVID-19!



Gifu Prefecture

1 Paano kumakalat ang COVID-19



- Dumidikit sa mata, ilong at bibig ang maliilit na talsik ng laway mula sa pagsasalita, pagbahing, o pag-ubo sa loob ng 2 meters. (**splash infection**)
- Paglanghap ng talsik ng laway o aerosol na lumulutang sa hangin dulot ng pag-eehersisyo, pagsigaw, pagkanta, atbp. sa matao at masikip na indoor/ outdoor space. (**aerosol infection**)
- Paghawak sa iyong mata, ilong at bibig gamit ang kamay na may virus galing direkta sa ibangtao, o kontaminadong bagay. (**contact infection**)

2 Mga dapat Iwasan na Gawain at Lugar



- Makipag-usap ng malapitan at walang mask at walang **2 meters** na distansiya.
- Mahabang kainan at usapan ng malaking grupo at hindi mga kasambahay
- Lugar na mahina ang bentilasyon (**closed spaces**), mataong lugar (**crowded spaces**), kung saan ang mga tao ay magkakalapit (**close contact**) iwasan ang kahit isa lamang sa 3 C's (sa loob o labas man)

3 Kung gagawing mabuti ang Basic Measures, Maiiwasan ang COVID-19



- Ang bibig at ilong ay port of entry ng virus. Protektahan ito sa **pagsusuot ng mask** (Tight seal ang bibig at ilong gamit ang mask upang ma-block ang virus)
- Ang **kalinisan sa kamay** ay napaka importante (Epektibo ang sabon, tubig at alkohol)
- **Huwag makipag-usap habang kumakain**, Isuot ang mask kung makipag-usap habang kumakain

4 Sama-sama Nating I-block ang Virus!



- Regular na palitan ang hangin sa loob ng kwarto (bentilasyon) (Higit sa 2 beses per hour) (Higit sa 5mins bawat beses)
- Ipaalala ang basics sa kasama kung nakalimutan niya at vice versa (mask, hand hygiene atbp.)
- Kung masama ang pakiramdam, siguraduhing magpahinga sa bahay at magpatingin sa doktor kaagad