



Mangyaring makipagtulungan upang

Bersyon ng 2021

maiwasan ang pagkalat ng impeksyon

Ang pangunahing hakbang upang maiwasan ang impeksyon ay epektibo din para sa mga madaling makahawang **variant**. Mangyaring siguraduhin na "magsuot ng mask", "maghugas ng mga kamay", at "iwasan ang 3-Mitsu (Kasikipan: Malapitan, Siksikan, at Sarado)".

Gamitin nang tama ang mask!



1 Isara ang puwang ayon sa hugis ng iyong ilong

2 Hilahin ito hanggang sa baba at i-fit ito sa iyong mukha nang walang puwang

Siguraduhing suot ang mask kapag nakikipag-usap! **Punto**

- Mask na nakalabas ang ilong ✗ Mask sa baba ✗
- Huwag hawakan ang labas na bahagi ng mask kapag nasuot na ito
- Hawakan ang tali para tanggalin o isuot ito
- Gumamit ng non-woven na mask na tiyak ang kalidad hangga't maaari

Dalasan ang paghugas at pagsanitize ng mga kamay at diliri!



Siguraduhing maghugas sa mga sumusunod na sitwasyon!

- Pagkatapos makahawak ng mga bagay na ginagamit ng lahat
- Bago at pagkatapos kumain
- Pagkatapos gumamit ng pampublikong transportasyon, atbp.



Siguraduhing huwag kalimutang hugasan ang mga daliri, pagitan ng mga kuko, pagitan ng mga daliri, at pulso!

Hangarin natin ang Zero-Mitsu! (Kasikipan)

Iwasan kahit na isang Mitsu (Walang kasikipan)!!



Malapitan

Walang mask ✗
Malakas na boses ✗



Siksikan

Maraming tao ✗
Malapit na distansya ✗



Sarado

Hindi magandang bentilasyon ✗
Makitid na lugar ✗



Mga 5 eksena kung saan tumataas ang peligro ng impeksyon

Eksena ① Mga pagtitipong panlipunan sa pag-inom

- Ang mga epekto ng pag-inom ay nagpapalakas ng kalooban at sa parehong oras ay nababawasan din ang iyong pagkaalerto. Bilang karagdagan, ang pandinig ay pumupurok kaya lumalakas ang boses.
- Tumataas ang peligro ng impeksyon lalo na kapag ang maramihang tao ay mananatili sa isang masikip na lugar na pinaghihiwalay ng pintuan sa loob ng mahabang oras.
- Bilang karagdagan, tumataas ang peligro ng impeksyon kapag ang gamit na chopstick o tasa ay pinagbabahagi.



Eksena ② Pagkain at pag-inom ng maramihang tao sa mahabang oras

- Ang pagkain at pag-inom ng mahabang oras, pagkain at pag-inom na may aliwan, at mga alak tulad ng mga vodka o whiskey ay nagdaragdag ng peligro sa impeksyon kumpara sa isang maikling oras ng pagkain lamang
- Ang pagkain at pag-inom kasama ang maramihang tao, halimbawa, 5 o higit pang katao, ay nagdaragdag ng peligro ng impeksyon sapagkat lumalakas ang boses at madaling tumalsik ang mga laway.



Eksena ③ Pag-uusap nang walang maskara

- Ang pakikipag-usap sa malapit na saklaw nang walang maskara ay nagdaragdag ng peligro sa droplet infection o micro-infection.
- Bilang isang halimbawa ng impeksyon dahil sa hindi paggamit ng maskara, tulad ng mga kasong pagpunta sa mga karaoke ay nakumpirma.
- Kailangang mag-ingat kahit nasa loob ng kotse o mga sasakyan kapag naglalakbay.



Eksena ④ Buhay sa pamayanan sa isang masikip na lugar

- Ang pamumuhay nang magkasama sa isang masikip na lugar ay nagdaragdag ng peligro ng impeksyon dahil ang saradong lugar ay ibinabahagi nang mahabang panahon.
- Naiulat ang mga kaso ng hinihinalang impeksyon sa mga karaniwang lugar tulad ng mga silid ng dormitoryo at banyo.



Eksena ⑤ Lumilipat ng lokasyon

- Kapag binago ang lokasyon, tulad ng kapag nagpapahinga sa trabaho, maaaring tumaas ang peligro ng impeksyon dahil sa pagpapahinga at mga pagbabago sa kapaligiran.
- Nakumpirma ang mga kaso ng hinihinalang impeksyon sa mga silid pahingahan, lugar ng paninigarilyo, at bihisan.

