

Para makaiwas New Coronavirus

■Ano ang new coronavirus?

Kabilang sa mga sintomas nito ay lagnat, pananakit ng lalamunan, at ubo na halos tumagal na ng isang linggo.

May ilang case na ng coronavirus sa iba' t ibang panig ng mundo, kung kaya' t ang lahat ay pinag-iingat at ugaliing maging malinis sa pangangatawan. May ibang kaso na ang nabigyan ng lunas ngunit mas dumarami pa ang naiitalang kaso ng coronaviruss.

Simpleng ubo, sipon o pananakit ng lalamunan ay dapat hindi binabalewala dahil pwe de itong lumala. Ang coronavirus ay may mas matinding mga sintomas kaysa sa seasonal flu.

Mataas ang posibilidad na grabe ang sintomas para sa mga matatanda at mga tao na may underlying disease.

Pwede kang magkaroon ng Coronavirus sa dalawang dahilan. Una ay ang Droplet infection at pangalawa naman ay Contact infection. Wala pang case ng air infection pero kailangan ng atensyon sa mga conversation ng maraming tao sa closed space/distance.

Droplet Infection	Ito ay nakukuha sa pamamagitan ng direktang pag ubo o pag bahing ng isang taong may Coronavirus sa kanyang kausap. Dahilan upang kumalat ang virus. Maaring pumasok ito sa ilong o bibig.
Contact Infection	Ang impeksyon na ito ay nakukuha kung ang pasyente ay biglang umubo o bumahing na gamit ang kanyang kamay bilang pantakip sa bibig at ilong dahilan upang maipasa sa iba ang virus.

■ Mga dapat tandaan

Importante ang maghugas ng kamay. Gumamit ng sabon o alcohol pagdating sa bahay g aling sa labas, bago o pagkatapos ng magluto o bago kumain.

Kung may ubo ka at takpan mo ang ubo o hachin mo sa kamay mo yan madidikit ng viru s sa kamay mo. Tapos kun hawakan mo sa doorknob o at iba pa madidikit ng virus at pahawahawa sa iba. Kaya gamitin nyo ang mask o hanky pagkaubo.

Lalo na mga tao ng may sakit ng iba o mga matatanda, iwasan na lang na pupunta s a lugar ng maraming tao.

✓ Absent na lang ng eskwela o trabahuan pagkanararamdaman ng sintomas ng flu kat ulad ng lagnat o iba pa.

✓ Ichecheck ng body temperature araw araw pagkanararanaman ng sintomas ng flu ka tulad ng lagnat at iba pa.

■ Atensyon

Maaring kumu

nsulta sa “Consultation Center para sa mga kababalik at sa mga taong nakasalamuha na may sakit”

✓ ang may lagnat o may body temperature na 37.5 °C o higit pa na tumagal ng higit sa apat na araw (kasama na rin dito ang patuloy na pag inom ng paracetamol.,

✓ mabilis mapagod at nakakarandam nang hirap sa paghinga.

✘ Para sa matatanda at mga tao na may karamdaman o iniindang sakit ng may higit s a dalawang araw a tuloy tuloy.

Kung kayo ay pinaghihinalaang may mga sintomas ng coronavirus ayon sa resulta ng k onsultasyon, dadalhin namin kayo sa isang espesyalista. Ugaliing mag mask at iwasa n ang pag gamit ng public transportation.

Sa lahat ng prefecture ay mayroong Consoltation Center for returnees and person wh o had contacted with patients” Paki check sa website nito;

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasesyokusya.html