

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 coronavirus.

Simpleng ubo, sipon o pananakit ng lalamunan ay dapat hindi binabalewala dahil pwede 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 dahil upang maipasa sa iba ang virus.

■Mga dapat tandaan

Importante ang **maghugas ng kamay**. Gumamit ng sabon o alcohol pagdating sa bahay galing 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 virus 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 sa lugar ng maraming tao.**

✓ **Absent na lang ng eskwela o trabahuan pagkanararamdaman ng sintomas ng flu katulad ng lagnat o iba pa.**

✓ **Ichecheck ng body temperature araw araw pagkanararamdaman ng sintomas ng flu katulad ng lagnat at iba pa.**

■Atensyon

Makipag-ugnayan agad sa "Consultation center/Tanggapan sa mga kababalik sa biyahe at nagkaroon ng kontak sa taong positibo sa Covid " Mga Nagtataglay ng kahit aling sintomas na nakasaad sa ibaba:

✓ May problema sa paghinga, patuloy na nakakaranas ng pananakit sa katawan, nakaramdam ng madaling pagkapagod, hindi karaniwang lagnat

✓ May sintomas na katulad sa flu at lagnat ang *taong mas madaling kapitan sa sakit.

*mga taong may edad na, may mga problema sa kalusugan, may diabetes mellitus, problema sa baga, sakit sa puso, may mga pulmonya (COPD), mga taong umiinom ng gamot laban sa cancer, mga taong umiinom ng pampalakas ng immune system

✓ Maliban sa mga nabanggit, ganoon din kapag mayroon kang patuloy na nararamdamang banayad na sintomas katulad ng lagnat o ubo at iba pa.

(Kinakailangan kumonsulta din; lalo na kapag higit na sa apat na araw nararanasan ang mga sintomas na ito. Kung sa tingin mong malalala na ito, tumawag agad sa Consultation center/ tanggapan na nakasulat sa itaas. Kung medyo matagal ka ng umiinom ng gamot para sa lagnat kinakailangan mo pa ring tumawag.)

Kung kayo ay pinaghihinalang may mga sintomas ng coronavirus ayon sa resulta ng konsultasyon, dadalhin namin kayo sa isang espesyalista. Ugaliing mag mask at iwasan ang pag gamit ng public transportation.

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

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