

Kahilingan sa mga mamamayan ng prefecture kaakibat ng pagsasailalim sa panahon ng "Quasi-State of Emergency"

Ang Nagano prefecture ay nasa ilalim ng panahon ng Quasi-State of Emergency mula Enero 27 hanggang Marso 6, 2022.

Hinihiling sa lahat na gawin ang mga sumusunod habang nasa ilalim ng panahon ng Quasi-State of Emergency.

Huwag pumunta sa mga lugar (tindahan/pasilidad) na may mataas na panganib ng pagkahawa



Confined spaces

Lugar kung saan hindi sapat ang bentilasyon



Crowded places

Lugar kung saan nagtitipon ang maraming tao



Close-contact

Lugar kung saan nakikipag-usap o nagsasalita malapit sa ibang tao

Mga hakbang upang iwasan ang pagkahawa

1) Magbigay ng 2 m distansya sa ibang tao



2) Isuot nang tama ang face mask



3) Maghugas ng kamay at magdisimpekta ng mga kamay at daliri



4) Pahanginan ang kuwarto



5) Bawasan ang pakikipagkita sa ibang tao



6) Kumain kasama ang mga taong laging nakakasama



Kapag mayroong taong nagpapagaling, hindi maganda ang pakiramdam, o kapag nagkaroon ng close-contact sa tahanan, mangyaring **gawin ang mga hakbang** tulad ng pagsuot ng face mask atbp. **kahit sa loob ng bahay.**

Kapag hindi maganda ang iyong pakiramdam, huwag lumabas ng bahay at kumonsulta sa iyong regular na doktor sa telepono.

Para sa mga taong walang regular na doktor o mga taong nais kumonsulta gamit ang wikang banyaga, mangyaring tumawag at kumonsulta sa

TEL 0120-974-998 (bukas 24 oras)

Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center Website
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/tl/covid19-info/>

