

Protektahan ang Sarili at mga Mahal sa Buhay sa "New Normal": edisyon ng Shinshu sa Taglamig

Pinakamahalaga na huwag papasukin ang virus **sa mata, ilong, o bibig.**
Mangyaring lubos na isagawa ang mga pangunahing hakbang upang maiwasang ang pagkahawa (**magsuot ng mask, mag-social distancing, iwasan ang 3C's, huwag taasan ang boses**), **pag-isipan** kung paano kikilos upang maiwasan ang impeksyon at **isagawa ito** upang malampasan natin ang **maginaw na taglamig** sa Shinshu.

Mga Hakbang na Puwedeng Gawin

Kapag kasama ang ibang tao habang kumakain

- Kumain at uminom na **kaunti ang bilang ng taong kasama sa loob ng maikling oras.** Iwasan ang labis na pag-inom at uminom ng **katamtamang dami ng alak**
- **Huwag ipasa-pasa ang paggamit** sa mga baso o kubyertos
- Umupo nang **pahilis sa kaharap**
- Kumain sa restawrang **mahigpit na sumusunod sa mga guideline**



Pagpapaganda ng bentilasyon

- **Laging isagawa ang bentilasyon** sa pamamagitan ng mechanical ventilation
- Kung walang naka-install na mechanical ventilation, **buksan nang kaunti ang mga bintana** upang magkaroon ng bentilasyon (ang pamantayan ay higit sa 18°C na temperatura sa loob ng silid)



Pag-humidify

- **Pataasin ang halumigmig** gamit ang humidifier o pagsasampay ng labada sa loob ng silid (ang pamantayan ay higit sa 40% na humidity)
- **Magpunas at maglinis** nang madalas



Mapanganib ang ganitong sitwasyon

- Pakikipag-usap **nang walang suot na mask** (halimbawa ng pagkahawa: karaoke sa araw atbp.)
- **Sitwasyon kung saan na-relax o nagkaroon ng pagbabago sa kapaligiran**, tulad sa oras ng pahinga sa trabaho atbp. (halimbawa ng pagkahawa: break room, smoking area, changing room, atbp.)
- **Communal na pamumuhay** sa loob ng masikip na espasyo (halimbawa ng pagkahawa: kuwarto sa dormitory, communal na kubeta, atbp.)



~Mangyaring pag-isipan ngayon ng lahat ang mga ito~

- (1) Lumalapit ba ang iyong distansya sa ibang tao sa pag-iisip na "OK naman siguro kung ganito kalayo"?
- (2) Dumarami ba ang beses na nakakalimutan mong mag-disinfect o maghugas ng mga kamay?
- (3) Naiisip mo bang hindi ka makakahawa ng ibang tao kung mabuti ang iyong kalusugan?
- (4) Naiisip mo bang hindi kailangan ang bentilasyon o pag-humidify kung may suot kang mask?
- (5) Naiisip mo bang "Hindi ako mahahawa" o "Hindi nakakahawa ang taong iyon"?