

# Sa mga Close Contacts na Infected Nauugnay sa COVID-19 Sa lahat ng mga pasyente na nasa proseso ng pagpapapa-ospital o pag-aadjust

## ~ Mangyaring maghanda bago maganap ang anumang natural na kalamidad ~

Para sa mga close contact, may panganib na maikalat ang impeksyon kaya kinakailangan maiwasan ang pakikipag-ugnay sa ibang tao hangga't maaari.

Sa kaganapan ng natural na kalamidad (natural disaster), na hindi alam kung kalian ito sasapit, mangyaring magkaroon ng kamalayan sa mga sumusunod na bagay tungkol sa paglisan.

Bilang karagdagan, mangyaring tandaan na magbibigay kami ng personal na impormasyon tulad ng address, pangalan, impormasyon sa pakikipag-ugnay, atbp. sa munisipyo kung saan ka nakatira upang maghanda ng evacuation center alinsunod sa Gifu Prefecture Personal Information Protection Ordinance.

※Ang sikreto ay mananatiling lihim kahit sa mga munisipalidad, at ito ay sisirain/itatapon kaagad pagkatapos ng health observation period.

### 1. Pag-aralan kung saan ang Evacuation site

Hanapin at alamin ang lugar ng evacuation site sa hazard map\* at makipag-ugnay sa Public Health Center kung saan lilikas. (\*Reference: Mapa ng mga mapanganib na bundok at ilog sa Gifu <https://kikenmap.gifugis.jp/>)

- Paglikas sa itaas na palapag ng inyong bahay (vertical evacuation)
- Paglisan gamit ang sasakyan (※)

※ Hindi inirekomenda na manatili sa loob ng kotse bilang substitute sa paglikas sa evacuation site dahil sa panganib na tumigas ang dugo sa ugat ng mga binit (Deep Vein Thrombosis). Ngunit kung hindi ito maiwasan, dapat tandaan ang mga sumusunod.

Mga dapat tandaan upang maiwasan ang DVT (Mula sa website ng MHLW):

- (1) Madalas na paggawa ng banayad na pagbinat at ehersisyo
- (2) Uminom ng sapat na tubig
- (3) Iwasan ang paginom ng alak. Kung maaari ay itigil ang paninigarilyo
- (4) Magsuot ng maluwa na damit at huwag higitan ang sinturon
- (5) Gawin ang pagtataas at pagbababa ng sakong at malumanay itong masahihin
- (6) Itaas ang mga binti kapag matutulog

### 2. Maagang Paghanda

Ipalagay na sa isang Evacuation site, gawin ang mga sumusunod na hakbang.

- (1) Karaniwan, inirekumenda na mag-stockpile ng pang tatlong araw na inuming tubig, mga pagkain, gamot, atbp. Karagdagan nito, magipon ng mga mask, sanitizing sheet, atbp.
- (2) Ihandang dalhin ang sariling mga kinakailangang item (thermometer, mobile phone na maaaring kontakin, atbp.) sa panahon na inoobserbahan ang inyong kalusugan.
- (3) Panatilihin full tank ang inyong sasakyan.
- (4) Magsikap na mangolekta ng weather information mula sa website ng Japan Meteorological Agency, at iba pa at subukang lumikas ng mas maaga.

### 3. Iba pa

Kung nais lumikas sa isang lugar maliban sa sariling tahanan, mangyaring makipag-ugnay nang maaga sa Gifu Prefecture Tono Public Health Center.



Contact

Gifu Prefecture Tono Public Health Center

TEL : 0572-23-1111

FAX : 0572-25-6657