

## Sundin ang sumusunod upang hindi na lumaganap ang Corona Virus (COVID-19)!

Panawagan sa mga nakatira sa Nagano Prefecture, sa mga pupunta ng Nagano Prefecture, at sa mga nagpapatakbo ng negosyo.



### ① Sundin ang nakasaad sa 「New Normal Edisyon ng Shinshu」 para sa bagong paraan ng pamumuhay.

- ✓ Mag-ingat at umiwas sa mga sitwasyong maaaring mahawa kapag kumakain at umiinom sa labas. (Hal. Tapusin ang kainan at inuman sa loob ng maikling oras. Huwag mag-uusap sa malaking tono ng boses.)
- ✓ Kapag papasok sa isang tindahan, makipagtulungan sa patakaran sa pag-iwas ng pagkalat ng virus. (Hal. Magsuot ng mask. Gumamit ng disinfectant.)

### ② Mag-ingat kapag pupunta sa lugar na marami ang impektado ng COVID-19.

(Hal. Magsuot ng mask sa mataong lugar. Gumamit ng disinfectant. )

### ③ Kung may lagnat at ito'y ikinababahala, tumawag sa Health Center at pagkatapos ay saka lamang pumunta sa ospital.

Maaaring kumunsulta sa wikang banyaga sa 0120-974-998.

(Matatawagan araw-araw sa loob ng 24 oras. )

### ④ Pag-ibayuhin ang pag-iingat laban sa COVID-19 sa loob ng kompanya upang hindi mahawa at hindi makahawa.

•Patuloy na gawin ang pag-iingat na hindi mahawaan at hindi makahawa kahit nasa brektime.

(Hal. Bawasan ang bilang ng upuan upang hindi umupo nang magkakatabi.

I-disinfect ang mga lugar at bagay na madalas hawakan ng mga customer, sukatin ang body temperature, magsuot ng mask, at magkaroon ng tamang bentilasyon.)

•Sundin ang guideline sa pag-iwas ng paglaganap ng impeksiyon.

(Kung paano dapat kumilos upang hindi na kumalat ang impeksiyon.)



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

### 3 Pangunahing paraan na hindi mahawaan at hindi makahawa

- ①Panatilihin ang 2-metrong distansiya mula sa iba (at least 1metrong layo)
- ②Magsuot ng mask sa mataong lugar.
- ③Hugasan nang maayos ang kamay. I-disinfect ang kamay pati ang mga daliri.

### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ

