



## Para sa malusog na pamumuhay sa paaralan

Kami po ay nagpapasalamat sa inyong pakikibahagi sa mga hakbang upang maiwasan ang New Corona Virus infection. Ang pag-iingat sa kalusugan ng katawan ng buong pamilya at mga hakbang na isinagawa para makaiwas sa sakit noong Summer vacation ay ipagpatuloy po lamang. Ang mga paaralan din ay maghihigpit sa pagpapatupad ng mga hakbang para maiwasan ang pagkalat ng sakit sa loob ng paaralan.

### 「Ang mga kayang gawin」 ay 「ipagpatuloy」 ~ Pareho din ang hakbang para maiwasan ang pagkalat ng New Variant ay pareho din ~

Ang new variant (Delta variant) ay sinasabing mabilis makahawa. Kaya mahalaga ang mahigpit na pagsasagawa ng hakbang upang ito ay maiwasan.

#### Pagsusuot ng mask

- Walang puwang.
- Huwag hahawakan ang mukha.

#### Paghuugas ng kamay

- Gawin nang mahigit sa 30 segundo.
- Iwasang mag-share ng towel

#### Iwasan ang Pagtitipon · Pagdidikit · Kulob na lugar

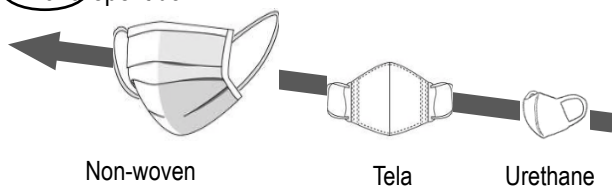
- Madalas na ventilation
- Social distancing



#### 【Mask】

- Upang maiwasan ang pagtalisik ng iyong laway. Palaging magsuot ng mask kapag makikipag-usap sa ibang tao.
- Pumili ng mask na tama ang sukat at fit sa iyong mukha.
- Ang pinaka epektibok ay non-woven 不織布 mask.

Pinaka epektibo



#### 【Ventilation】

- Kahit mag-social distancing, mataas pa rin ang risk na mahawa kapag ang kuwarto ay walang sapat na ventilation.
- Upang maiwasan ang kulob, regular na binubuksan ang mga pinto at bintana sa paaralan, gamit ang digital record ng CO<sub>2</sub> monitor, nagsasagawa ng ventilation kapag marumi na ang hangin.
- Angpangkaraniwang aircon ay pinapaikot lamang ang hangin sa loob ng kuwarto, hindi nito pinapalitan ang hangin. Kahit sa bahay ay ugaliin ang pagsasagawa ng ventilation, 5 ~10min kada 1 oras, buksan ang 2 bintana o pinto ng mga kuwarto.

Reference : <厚生労働省> 新型コロナウイルスに関する Q&A (Para sa publiko)

<https://qr.quei.jp/pv.php?b=3sLxGVc>



Malaki ang nagbago sa kapaligiran at istilo ng ating pamumuhay dahil sa New Corona virus infection. Kaya bata man o matanda, marahil ay marami na ang nakakaramdam sobrang pagod at pangamba. Hindi lamang ang pang-araw-araw na hakbang sa pag-iwas sa sakit at kondisyon ng katawan, palagi ding pag-usapan sa inyong tahanan ang tungkol sa 「nararamdaman ngayon」 ng bawat isa

Sa mga batang may edad hanggang 18 taong gulang, puwede kayong mag-mail para humingi ng payo.

<国立成育医療研究センター> こころ×子どもメール相談 [kodomo-liaison@ncchd.go.jp](mailto:kodomo-liaison@ncchd.go.jp)

## PAKIUSAP

Kapag ang bata o kasama nito sa bahay ay

**nag-Positibo** ようせい 陽性

⇒

Manatili sa bahay.  
Ipaalam sa paaralan.

Kapag ang bata ay

**Close contact** のうこうせつしよくしゃ 濃厚接触者

⇒

Manatili sa bahay.  
Ipaalam sa paaralan.

Kapag ang kasama nito sa bahay ay

**Close contact** のうこうせつしよくしゃ 濃厚接触者

⇒

Ipaalam sa paaralan.

Kapag ang bata o kasama nito sa bahay ay

**magpapa-eksamin** けんさう 検査を受ける

⇒

Manatili sa bahay.  
Ipaalam sa paaralan.

Kapag ang bata ay may sintomas ng

**Kaze** かぜしょうじょう 風邪症状がある

⇒

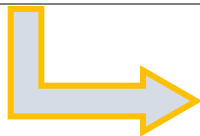
Pagpahingahin sa bahay.

Kapag ang kasama nito sa bahay ay

may **sintomas ng Kaze** かぜしょうじょう 風邪症状がある

⇒

Huwag munang papasukin sa paaralan.



Ituturing na suspensiyon lamang at hindi pagliban sa klase sa panahong nagpapahinga sa bahay dahil sa New Corona virus infection.

### Maaaring tawagan tungkol sa New Corona Virus Infection

Mon ~ Fri

**Sa paaralan**

Elementary School 7:45 ~ 18:00

Junior High School 7:45 ~ 19:00

※ Misan ay hanggang 5:00 pm lamang depende sa Event Schedule ng kani-kaniyang paaralan.

Sat · Sun · Holiday

**Sa Special Telephone**

9:00 ~ 17:00

090-7916-0861 / 080-2642-0967

※ Maaari ding makita sa Yokkaichi City Homepage

『よっかいちしがっこうかんせんしょう 四日市市学校感染症だより』.

四日市 感染症だより

検索



【Maaaring tawagan : よっかいちしきょういくいんかい 四日市市教育委員会 がっこうきょういくか 学校教育課 TEL059-354-8252】

◀ Mga impormasyon tungkol sa New Corona Virus Infection sa Yokkaichi City ▶

Yokkaichi City HP <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>

◀ Maaaring tawagan tungkol sa New Corona Virus Vaccination ▶



Yokkaichi City Corona Vaccine Call Center  
四日市市コロナワクチンコールセンター 059-327-5990