

【タガログ語】

Paalala para pamumuhay sa Winter Vacation

Kahit na sa panahon ng winter break , maging maingat lalo na sa impeksyon sa paaralan, club activities, lessons,at mga pagtitipon kasama ang mga kaibigan.Pakisuyong bigyang-pansin ang mga sumusunod na punto.

- ① Kahit sa bahay, gawin ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon tulad ng paghuhugas ng kamay at bentilasyon
- ② Kahit sa panahon ng winter break, gamitin ang "Health Check Card" para masuri ang iyong pisikal na kondisyon araw-araw. Kung masama ang pakiramdam mo dahil sa lagnat, pananakit ng lalamunan, sakit ng ulo, atbp., iwasang lumabas o makipag-participate sa mga club activities , atbp. .Magpahinga sa bahay.
- ③ Kapag gumagamit ng gymnasium o kwarto ,sunding Mabuti ang mga hakbang sa pagkontrol sa impeksyon, tulad ng pag-ventilate sa naaangkop na oras at pagsusuot ng mask kung hindi posibleng panatiliin ang malayong distansiya, kahit kapag may club activities sa paaralan.
- ④ Maingat na magdesisyong sa mga gagawin na magigigng sanhi ng pagkalat ng impeksyon, tulad ng pagpunta sa mataong lugar o mga lugar na may mataas na panganib ng impeksyon.
- ⑤ Kapag kumakain kasama ng mga taong hindi mo karaniwang nakakasalamuha o kasama ng mga tao maliban sa mga miyembro ng iyong pamilya na nakatira kasama mo, gumawa ng mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon , kabilang ang pag-iwas kahit isa sa mga "siksikan" tulad ng malapitan, mataong lugar at malapitang pag-uusap.