

Sa lahat ng mga magbabakasyon ngayong summer

Mga mag-aaral sa mababa at mataas na paaralan

1 Maingat na ipatupad ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon

- ✓ (Panatilihin ang distansya ng bawat-isa) (Magsuot ng mask) (Madalas na paghugas ng kamay) ay siguraduhing matupad, Iwasan ang kahit isa man sa mga sitwasyong 3Cs (Crowded places, Close contact, Closed places) kung saan mataas ang panganib na maimpeksyon.
- Gayunpaman, upang maiwasan ang heat stroke atbp., sa panahong mainit ang temperatura at maalinsangan, lumayo muna sa mga tao sa paligid, saka lang tanggalin ang mask at uminom upang maiwasan ang pagkatuyo ng tubig sa katawan.
- ✓ Sikaping maiwasan ang impeksyon hindi lamang sa iyong sarili kundi sa iyong buong pamilya.

2 Suriing Mabuti ang kondisyon ng iyong katawan

- ✓ Suriing Mabuti araw-araw ang kalagayan ng kalusugan gamit ang (Health check card).
- Suriin din ang kalagayan ng kalusugan ng iyong mga kasambahay, kung mayroon ka mang anumang mga sintomas maging ang sinuman sa iyong mga kasambahay ay huwag lumahok sa anumang mga aktibidad sa paaralan at siguraduhing magpahinga sa loob ng bahay.
- Kung mayroon kang ikinababahalang sintomas (mataas na lagnat, labis na pananamlay ng katawan, pangangapos ng hininga, walang panlasa o pang-amoy, may sintomas ng sipon, patuloy na may sinat) kaagad na makipag-ugnayan at magpatingin sa doktor.
- Kung ikaw o ang iyong kasambahay ay nagpasyang sumailalim ng PCR o iba pang viral testing ay mangyaring makipag-ugnayan kaagad .
Makipag-ugnayan sa :
(Nakasaad sa listahan ng bawat paaralan o lupon ng edukasyon sa munisipyo)

3 Isagawa ang mga hakbang sa pag-iwas ng impeksyon sa tahanan at sa labas ng paaralan

- ✓ Itakda nang maayos ang temperatura ng air conditioner at ayusin ang sirkulasyon ng hangin sa pamamagitan ng pagbububkas ng bintana upang makapasok ang sariwang hangin galing sa labas. Iwasan ang pakikipag-usap ng malapitan at maramihang pagsasalo-salo sa hapag-kainan
- ✓ Kapag gumagamit ng mga pasilidad sa labas ng paaralan (tulad ng cram school at library), ay tiyaking nasusunod ang mga hakbang sa pag-iwas sa impeksyon tulad ng pagsusuot ng mask.
- ✓ Dahil sa mataas ang panganib na maimpeksyon, iwasan ang pagkakaraoke ng walang suot na mask at pagbabarbecue ng may kasamang hindi kasambahay.
- ✓ Tungkol naman sa Tokyo Olympics at Paralympics, iwasan ang panonood nito sa TV ng maramihan na may kasamang kainan at inuman maging sa loob ng bahay o sa mga restawran man.

4 Mag-ingat sa paglabas ng prepektura lalo na kung hindi naman kailangan o importante ang lakad

- ✓ Pag-isipang mabuti kung importante ang lakad o hindi at maging maingat sa paglalakbay patungo sa mga lugar kung saan laganap ang impeksyon, tulad ng mga prepekturang Tokyo at Aichi.

※ Tungkol sa bakuna ng COVID-19

Bagaman kinikilalang mabisa ang bakuna ng COVID-19 ay hindi ito sapilitan. Upang maiwasan ang mga maling palagay, diskriminasyon at anumang uri ng mga panliligalig laban sa mga taong ayaw magpabakuna ay maging maingat tayo sa paghahatid ng mga iresponsableng impormasyon.

Sa lahat ng mga magulang

1 Isagawa ang mga hakbang upang makaiwas sa impeksyon ang inyong mga anak

- ✓ Kasabay ng pagdating ng summer ay gaganapin ang Tokyo Olympics at Paralympics, kung saan magiging aktibo ang daloy ng mga tao, palapit na naman ang panganib na muling kumalat ang impeksyon. Ang naging sanhi ng pangalawang daluyong ng impeksyon ng nakaraang taon ay ang aktibong daloy ng mga tao sa panahon ng summer at Obon vacations.
- ✓ Para sa mga mag-aaral sa mababa at mataas na paaralan, ang mga hakbang upang maiwasan ang kumakalat na impeksyon ay nakasaad sa “Sa lahat ng magbabakasyon ngayong summer”. Hinihiling namin sa lahat ng mga magulang na tulungan ang inyong mga anak na maunawaan ang mga hakbang na ito at aktibong ipatupad ito sa kanila.
 - Maging sa panahong hindi pumapasok sa paaralan ang inyong mga anak ay mangyaring suriin araw-araw ang kalagayan ng kalusugan nila gamit ang “Health check card”.
 - Upang maiwasan ang panganib ng heat stroke at iba pang mga karamdaman, sa panahong mataas ang temperatura at maalinsangan ay maaari nilang tanggalin ang mask sa kundisyong panatilihing sapat ang distansya nila mula sa ibang tao.
 - Kung ang inyong anak ay may anumang sintomas na kabahabahala ay makipag-ugnayan kaagad sa amin at agad na kumunsulta sa doktor.
 - Kung ang inyong anak o kasambahay ay kinailangang sumailalim ng PCR o iba pang viral testing ay mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa amin.

Makipag-ugnayan sa :

(Nakasaad sa listahan ng bawat paaralan o lupon ng edukasyon sa munisipyo)

2 Isagawa ang mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon sa iyong sambahayan

- ✓ Mahalaga ang kooperasyon ng bawat miyembro ng pamilya upang maprotektahan ang inyong mga anak laban sa COVID-19. Sa panahon ng tag-init, hinihiling naming sa mga sambahayan na makipagka-isa kasama ang mga mag-aaral sa pagtupad sa mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon.
- ✓ Mangyaring iwasan ang mga paglalakbay sa labas ng prepektura kung hindi naman kinakailangan. Lalo higit sa mga lugar na laganap ang impeksyon tulad ng mga prepektura ng Tokyo at Aichi. Kung hindi maiiwasan ay mahigpit na sundin ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon.
- ✓ Iwasan ang magkaraoke ng walang mask at ang pagbabarbecue ng may kasamang hindi kasambahay.
- ✓ Tungkol naman sa Tokyo Olympics at Paralympics, iwasan ang panonood nito sa TV ng maramihan na may kasamang kainan at inuman maging sa loob ng bahay o sa mga restawran man.

✘ Tungkol sa bakuna ng COVID-19

Bagaman kinikilalang mabisa ang bakuna ng COVID-19 ay hindi ito sapilitan. Magkaroon tayo ng konsiderasyon sa mga taong ayaw magpabakuna upang maiwasan ang mga maling palagay, diskriminasyon at anumang uri ng mga panliligalig laban sa kanila.

July 2021 Gifu Prefectural Board of Education