

## **Mahalagang Panuntunan sa Pag-aaruga ng Pasyenteng may Novel Corona Virus ( o COVID 19) sa Bahay**

Tinatayang nasa 80 porsyento ng mga pasyenteng may novel corona virus ay makararanas ng katamtamang karamdaman ay maaring magpagaling sa bahay. Narito ang mga mahalaga at organisadong impormasyong nakalap mula sa mga eksperto kung paano alagaan ang mga pasyente sa bahay. Ang mga ito ay naitala batay sa naganap na pagpupulong ng pamahalaan.

1. Kung ikaw ay may lagnat o sintomas ng sipon, huwag munang pumasok sa trabaho o paaralan at manatili sa bahay.

2. Kung ang temperature ng katawan ay 37.5 Celsius pataas ng higit pa sa tatlong araw, magtanong sa mga special inquiry centers.

3. Mahahalagang impormasyon kung paano ang paggamot sa mga bahay.

(1) Isang tao lamang ang pwedeng maging tigapag-alaga o “care giver;” nararapat siyang magsuot ng gloves, masks, at damit na isusuot lamang kapag malapit sa pasyente.

(2) Ang care giver ay dapat ding maghugas ng kamay nang madalas at magmonitor ng sariling temperatura sa umaga at gabi, gayun din ang pagmonitor kung siya ay may sintomas.

(3) Para sa mga bagay na parehong nahawakan ng pasyente at ng care giver tulad ng door knob, nararapat itong lampasuhan ng alcohol disinfectant o wet tissue sa tuwing gagamitin.

(4) Para sa mga banyo at inidoro na ginamit ng pasyente, takpan, buhusan at linisin agad ito pagkatapos gamitin. Siguraduhing may bentilasyon din ang banyo.

(5) Panatilihing balanse ang diet at pagkain ng masusustansyang pagkain. Dapat na nakahiwalay ang pasyente habang kumakain ang pamilya. Iwasan ang shared dishes.

(6) Maaring labhan ang damit ng pasyente kasama ng iba pang damit kung ito ay isterilizado pinakuluan sa tubig na may 80 Celsius sa loob ng 10 minuto o higit pa. Mas mainam kung ito ay hiwalay na lalabhan.

(7) Siguraduhing may bentilasyon din ang kwarto. Buksan ang bintana bawat 1 o 2 oras ng 10 minuto.

(8) Sa tuwing maglilinis ng suka ng pasyente, punasan ito gamit ang mga disposable towels, ilagay ito sa plastic bag at itapon ito. Pagkatapos linisin, i-disinfect ito gamit ang alcohol disinfectant.

(9) Sa loob ng tahanan, ang pasyente at ang lahat ng nakatira sa bahay ay dapat na magsuot ng mask.

(4) Ang pinakamabisang paraan sa pag-iwas sa virus ay ang pag-iwas sa taong nagpositibo sa COVID-19. Ang mga may edad at may sakit ay dapat ding umiwas sa mga matataong lugar.

(5) Kung ikaw ay may sintomas ng sipon at temperaturang higit pa sa 37.5 C nang higit pa sa 3 araw, hirap sa paghinga, pagkapagod, magtanong sa “Center for Returnees and Contact Inquiry” na itinakda sa bawat health centers sa bawat prefektyur.

Ito ang listahan kung saan maaring kumonsulta sa Osaka para sa mga carrier ng novel corona virus (帰国者・接触者相談センター) ( Sa Wikang Hapon):

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

Listahan ng mga maaring konsulatahan sa Hyogo (Sa Wikang Hapon)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

Listahan ng mga maaring konsulatahan sa Kyoto (Sa Wikang Hapon)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Impormasyon para sa mga naninirahan sa Osaka (English)

TEL: 06-6941-2297

Oras ng Tanggapan:

Lunes at Biyernes 9:00-20:00 (maliban sa holiday)

Martes, Myerkules at Huwebes- 9:00-17:30 (maliban sa holiday)

Twing ika-2 at ika-4 na Linggo 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Gabay kapag ikaw ay may karamdaman | Japan: the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)