Mula sa Yokkaichi City School Infectious disease

Para sa malusog na pamumuhay sa paaralan

December 2022 Issue
よっかいちしきょういくいいんかい
四日市市教育委員会

Kami po ay taus-pusong nagpapasalamat sa inyong pakikibahagi sa mga hakbang para maiwasan ang pagkalat ng New Corona virus infection.　Sa pagsalubong sa panahon ng Winter ay pinangangambahan din ang pagkalat ng napapanahong sakit na Influenza lalo na sa mga bata.　Hinihiling po namin ang patuloy na pag-iwas sa sakit at pangangalaga sa kalusugan sa loob ng inyong tahanan.

Mga dapat gawing hakbang laban sa impeksiyon　～Upang hindi kumalat ang sakit～

Upang maiwasan ang pagkalat ng sakit sa loob ng paaralan, maliban sa pangkaraniwang hakbang sa pag-iwas sa impeksiyon tulad ng pahuhugas ng kamay, tamang etiquette sa pag-ubo at bentilasyon ay iniiwasan rin ang 3 bagay na nagpapataas ng risk na 「Pagtitipon･Pagdidikit･Kulob na lugar」 ay patuloy na isinasagawa ang social distancing.

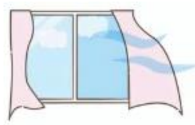
Huwag pilitin ang katawan at magpahinga

Hindi lamang lagnat, huwag na ring pumasok ng paaralan o lumabas ng bahay kapag sumakit ang lalamunan o may ubo, masakit ang ulo o iba pang kakaibang pakiramdam.

Kapag nagkasabay na kumalat ang New Corona virus infection at seasonal influenza, posibleng dumami nang husto ang outpatient dahil sa lagnat.　Mas makabubuti po kung bibili na nang mas maaga ng New Corona virus test kit at mild fever analgesic bilang paghahanda sa bahay.

■Over-the-counter antipyretic analgesic (Ministry of Health, Labor and Welfare Ministry of Health) ⇒

Ugaliin ang bentilasyon



Napakahalaga ng bentilasyon bilang hakbang para maiwasan ang pagkalat ng sakit.

Sa paaralan, nagsasagawa ng bentilasyon depende sa numerical value ng dumi ng hangin ayon sa carbon dioxide monitor. Ugaliin din po sa bahay ang pagsasagawa ng bentilasyon, buksan ang 2 bintana o pinto ng kuwarto ng 5～10 minuto kada 1 oras.

Pagsusuot at Pagtatanggal ng mask

『Pagsusuot ng mask (Ministry of Health, Labor and Welfare)』⇒

Ang pagsusuot ng mask ay upang hindi kumalat ang impeksiyon at sa paaralan naman ay ipinakikiusap ang pagsusuot ng mask kapag 「makikipag-usap nang malapitan sa ibang tao.」.　Dagdag dito, ang nakasaad naman sa ibaba ay tungkol sa patakaran nang hindi na kailangang magsuot ng mask.

■Oras ng pasukan, uwian at ehersisyo　■Kung hindi naman gaanong mag-uusap

■Maseseguro ang sapat na distansiya (mga 2m)

Dahil sa matagal na pamumuhay suot ang mask, may mga batang 「nahihirapan nang huminga ngunit hindi tinatanggal dahil nakasuot ng mask ang lahat」「natatakot o nahihiyang magtanggal ng mask」.　Upang maiwasan ang mga ito, paalalahanan po sa bahay ang inyong mga anak tungkol sa pagsusuot at pagtatanggal ng mask ayon sa sitwasyon at kondisyon ng kanilang pangangatwan.

【Ayon sa School Doctor na si Doc. Watanabe Shinya　】

Mahalaga ang maskupang maiwsan ang talsik ng laway kapag magkalapit.　Ngunit, hindi dapat na palagi na lamang nakasuot ng mask, kailangang gumawa ng pagkakataon na ang mga bata ay makapagpahayag ng kanilang mga damdamin at saloobin nang walang suot na mask.

Kung magtetest sa bahay ～Paraan ng pagpili ng New Corona Test Kit～

Ang kit na may nakalagay na 「研究用 For research」 ay hindi sigurado ang bisa. Gumamit ng kit na nabibili sa drug store at inaprubahan ng gobyerno 「医療用 For medical treatment」 o 「一般用 For general use」.

For medical treatment　　For general use

【Listahan ng mga Test Kit na aprubado ng gobyerno】⇒ （一般用）

（Mula sa Yokkaichi City Health Clinic Leaflet）

Kahit na negative ang resulta ng test ki, possible pa ring may impeksiyon ng New Corona virus, Influenza etc. Kaya, magpatingin sa doktor kapag nagpatuoy ang sintomas upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.

■ New Corona virus infection（Yokkaichi City HP）

Maaaring tingnan ang gabay na ito kung wala pang family doctor at hindi alam kung saan magpapatingin ⇒

https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1579480194879/index.html

Pakiusap

■ Kapag nag-positibo ang anak	⇒	Alagaan ang bata hanggang sa gumaling.
■ Kapag nag-positiboang kasama sa bahay （Kapag ang bata ay Direct contact	⇒	Panatilihin ang bata sa bahay.

Sistem para malaman ang haba ng panahon ng Pagpapagaling･Pananatili

Maaaring malaman ang haba ng panahon ng pagpapagaling･pananatili mula sa QR Code sa kanan.
(Mula sa Mie Ken HP https://logoform.jp/form/8vMX/131785)

■ Kapag may sintomas ng *Kaze* ang anak	⇒	Huwag papasukin sa paaralan.

※ Mataas ang posibilidad na ang pinagmulan ng New Corona virus infection ay sa loob ng tahanan. Kaya, kami po ay nakikiusap na huwag ng papasukin sa paaralan ang bata kapag ang kasama niya sa bahay ay may sintomas ng *Kaze*.

Kapag hindi makakapasok ang bata dahil sa mga nakasaad sa itaas, ito ay ituturing lamang na suspensiyon at hindi ito pagliban sa klase.

・Ang mensaheng ito ay makikita rin sa Yokkaichi City HP.
https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html

四日市　感染症だより　検索　CLICK!

・Ang nilalaman nito ay maaaring baguhin kung kakailanganin.

【Para sa inyong mga katanungan：四日市市教育委員会 学校教育課　TEL 354-8252】