

感染症への対応

2020年には新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が世界規模で拡大し、日本でも多くの感染者が出ました。この結果、世界中で社会的、経済的に極めて大きな影響が発生しました。

日本に入国する時の対応に関しては、各国の大使館や法務省・出入国在留管理庁、厚生労働省等のホームページで最新の情報を確認してください。

万が一、発熱や咳、味覚・嗅覚の異常など、新型コロナウイルスへの感染が疑われる症状が出たときには、慎重な対応が必要です。自分で判断をしないで、必ず、生活指導員や支援担当者にご相談してください。

一般的な感染症対策としては、訪問先や外出から戻ったときなどの手指消毒や手洗い、こまめなうがいなどが有効とされています。また、風邪やインフルエンザが流行する時期（秋から冬）に限らず、新型コロナウイルスへの感染拡大を予防するためにも、マスクを着用してソーシャルディスタンスを確保し、集団感染防止のためにも“3密（密閉・密集・密接）”を避けましょう。このような感染予防の習慣を身につけることにより、健やかな毎日を過ごせるよう心掛けることが大切です。

Pagharap sa mga Nakakahawang Sakit

Sa taong 2020, kumalat sa buong mundo and pandemyang novel corona virus (COVID-19), at maraming tao sa Japan ang nahawahan nito. Ang pandemya ay nakaapekto nang lubusan sa lipunan at ekonomiya ng buong mundo.

Para mga bagong kaalaman tungkol sa pagpasok sa Japan, kumunsulta sa website ng iyong embahada sa Japan, at sa Kagawaran ng Hustisya ng Hapon, and the Kagawaran ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan.

Kung magkaroon ka ng lagnat, ubo, kawalan ng panlasa o pang-amoy, o anumang sintomas ng COVID-19, kailangan mong lubos na mag-ingat. Huwag subukang gupiin ang sitwasyon nang mag-isa. Tiyaking kumunsulta sa *daily life supervisor* o *support staff*.

Kasama sa pangkalahatang hakbang upang maiwasan ang pagkalat ng sakit ay ang madalas na paghuhugas ng kamay, paggamit ng sanitizer, at agad na pagmumumog pagkauwi sa bahay galing sa pagbisita sa ibang tao o lugar-pampubliko. Upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19, dapat kang magsuot ng mask, manatili ng pagitan mula sa kapwa-tao, at umiwas sa 3 Cs (*Crowded* o mataong lugar, *Close-contact settings* o sitwasyong may malapitang pakikitungo sa iba, at *Confined* o saradong lugar) sa lahat ng oras, hindi lamang kung kailan uso ang sipon at trangkaso gaya ng taglagas at taglamig. Mahalagang mapanatili ang kalusugan sa pamamagitan ng pagsasabuhay ng mga gawing ito upang maiwasan ang pagkahawa.