Para sa lahat ng Technical Intern Trainees

Pag-iingat sa Coronavirus Infectious Disease (COVID-19)

Bago pumasok sa trabaho

• Kunin ang iyong temperatura

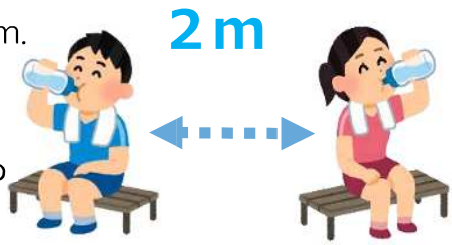
1) May temperatura ka na 37.5℃ o pataas.
2) May sintomas ka ng sipon at matamlay ang pakiramdam, o iba pa.

Kung may kaibahan sa nararamdaman at hindi maganda ito, kontakin ang technical instructor o ang iyong daily life instructor.

Kapag lalabas

• Iwasan ang paglabas kung hindi mabuti ang pakiramdam.
• Magsuot ng mask kapag lalabas.

Sa mga maiinit na araw, mag-ingat sa heat stroke at alisin ang mask kapag nasa labas at malayo ng dalawang metro mula sa ibang tao.



Pag umuwi na ng bahay

• Hugasang mabuti ang kamay ng sabon at tubig.
Gamitin ang sariling tuwalya.
• Kapag magtatapon ng mga ginamit na masks, tissues, gloves, atbp., siguraduhin na saradong mabuti ang bukasan ng supot ng basura para hindi ito mahawakan ng iba.

Kapag namumuhay na may kasamang iba

• Kahit sa bahay, panatilihin ang layo na distansyang dalawang metro sa ibang tao.
• Kapag makikipag-usap, magsuot ng mask at iwasan ang malakas na boses.
• Hugasan ang kamay kapag bumahing at umubo.
Gamitin ang sariling tuwalya
• Buksan ang bintana ng dalawang beses sa isang oras para mapalitan ang hangin.
• I-disinfect ang mga gamit (remote control, refrigerator, switch ng ilaw, dryer) na ginagamit din ng mga kasamahan mo sa bahay.
• Ibaba ang cover ng toilet bowl at i-flush pagkatapos gamitin.

【Kapag kakain】

• Hugasan ang kamay bago at pagkatapos kumain.
Gamitin ang sariling tuwalya.
• Hanggat maaari, umupo ng nakahilera at may distansya kapag kumakain.
• Maghanda ng pagkain na hiwa-hiwalay ang plato.

Kapag namumuhay na may kasamang iba

【Sa pagligo】

- Gamitin ang sariling tuwalya.
- Magsalitan sa paggamit ng banyo.

【Sa pagtulog】

- Kung may kasama kang matulog sa kuwarto, panatilihin na may distansya hanggat maaari.
- Kapag matutulog, magkasalungat dapat ang posisyon ng inyong ulo.

Mag-ingat tayo sa heat stroke

- Upang maiwasan ang heat stroke, buksan ang bintana at palitan ang hangin.
  Palagiang i-adjust ang temperature setting ng aircon para maiwasan ang init.
- Tanggalin ang mask kung mataas ang temperature at humidity.
  Gayundin kung ikaw ay nasa labas at may layong 2 metro mula sa ibang tao.
- Iwasan ang strenuous exercise kapag naka-mask, at pansamantalang tanggalin ang mask at mag-pahinga sa isang lugar na may sapat na distansya mula sa mga tao sa paligid mo.
- Uminom ng tubig kahit hindi nauuhaw (mga 1.2 litro sa isang araw).
- Kung nasusuka o nahihilo, sabihin agad sa technical instructor o sa iyong life instructor.
  Panatilihing presko ang katawan at uminom ng tubig. Kapag masama ang pakiramdam, magpahinga sa bahay.

※ Para sa iba pang detalye, bisitahin ang website na nakalagay sa ibaba

■Ukol sa prevention ng coronavirus infectious disease (COVID-19)
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■Ukol sa prevention ng heat stroke
https://www.otit.go.jp/heatstroke/

Ministry of Health, Labor and Welfare HP

Organization for Technical Intern Training HP

Ministry of Health, Labour and Welfare ・Ministry of Justice, Immigration Bureau

Organization for Technical Intern Training