











## Narito ang 10 mga bagay na maaari mong gawin upang mabawasan ang pakikipagkita sa mga tao ng 80%

Ang gobyerno ng Japan ay nagpahayag ng State of Emergency sapagkat ito ay isang mapanganib na panahon nang kumalat ang COVID-19. Ang pakikipagtagpo sa mga tao ay nagbibigay ng posibilidad na mahawaan o makahawa ka ng virus. Protektahan ang iyong sarili, ang iyong pamilya, at ang iyong mga kaibigan mula sa virus. Mangyaring isipin ang tungkol sa iyong pang-araw-araw na buhay.

<p><b>1</b> Tumigil sa paglabas at pakikipag-usap sa personal, sa halip mangyaring makipag-uganayan sa mga ito online gamit ang video call.</p> 	<p><b>2</b> Pumunta tayo sa supermarket kasama ang isang tao o isang maliit na bilang ng mga tao. Gayundin, pumunta tayo kapag kakaunti ang mga tao dito.</p> 	<p><b>3</b> Mag-jogging mag isa o kasama ang kakaunting tao park sa oras na marami ang tao. Iwasan na pumunta sa mga</p> 
<p><b>4</b> Huwag magmadali, mag-shopping online (umorder onlinel: order sa pamamagitan ng telepono o internet at ipidala ito sa iyo).</p> 	<p><b>5</b> Uminom sa bahay at makipag-uganayan sa mga kaibigan gamit ang video call sa iyong kompyuter or cellphone.</p> 	<p><b>6</b> Mangyaring magkaroon ng isang malayong medikal na pagsusuri sa pamamagitan ng telepono o video</p> 
<p><b>7</b> Mangyaring mag exercise o mag yoga sa loob ng bahay at manuod ng video.</p> 	<p><b>8</b> Mag take-out ng pagkain at sa bahay ito kainin. Gayundin, ipa-deliver na lamang ito sa iyong bahay.</p> 	<p><b>9</b> Magtrabaho tayo sa bahay. Mag-commute lang tayo kung kinakailangan upang protektahan ang buhay ng bawat isa.</p> 
<p><b>10</b> Magsuot ng mask kapag nakikipag-usap sa mga tao.</p> 	<p><b>Iwasan ang tatlong lihim</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, isang silid na sarado ang mga bintana at isang saradong puwang na hindi pumapasok ang hangin</li> <li>2, Isang masikip na lugar kung saan nagtitipon ang maraming tao</li> <li>3, mga lugar na malapit ang pakikipag-usap sa mga tao o kaya mahabang makikipag halubilo dito</li> </ol> <p><b>Hugasan ang kamay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapag umubo ka, hawakan ang iyong bibig gamit ang iyong kamay o panyo, at huwag umubo sa harap ng ibang tao</li> <li>• Buksan ang mga bintana at pintuan upang palabasin ang hangin</li> <li>• Mahalagang maging maingat sa iyong kalusugan.</li> </ul>	

日本語(にほんご)がよくわからない人(ひと)や 自分(じぶん)の 国(くに)の言葉 (ことば)で 話(はなし)をしたい人(ひと)は 船橋市外国人総合相談窓口 (ふなばしし がいこくじんそうごうそうだんまどぐち) に連絡(れんらく)してください

船橋市外国人総合相談窓口 (ふなばしし がいこくじんそうごうそうだんまどぐち)

電話 (でんわ) : 050-3101-3495

午前(ごぜん) 9時(じ)から午後(ごご) 5時(じ)

土曜日(どようび) 日曜日(にちようび) 祝日(しゅくじつ)は 休(やす)みです