

Mga Bagay na Panlaban sa COVID-19 na Kailangan Ninyong Isama sa Inyong Emergency Bag para sa Paglikas

Propesor Masahiro Nemoto, Pamantasan ng Nursing ng Red Cross Hokkaido

Propesor Ichiro Matsuo, IIS, Pamantasan ng Tokyo

Dr. Shinosuke Morimoto, Ospital ng Japanese Red Cross Ise

Hanggang magkaroon ng gamot at bakuna para sa COVID-19, paulit-ulit nating makikita ang pagkalat at pagsugpo dito. Nakikinita na magpapatuloy ang ganitong lagay ng 1~2 taon. Ang pagkalat ng COVID-19 ay lubos na magdudulot ng malaking pagbabago sa ating paraan ng pamumuhay at pakikutungo sa ating kapwa. Ang COVID-19 ay labis na nagdulot ng malaking pagbabago sa ating lipunan. At ito ay lubhang nakakahawa at sadyang mapanganib lalo na sa mga matatanda.

Sa isang banda, ito ay ikakasawi ng tao katulad ng taon-taon na nagaganap na pagbaha at lindol. Para sa mga nakatira sa mga mapanganib na lugar, mahalagang malaman ninyo ang mga pamamaraan para makaiwas sa iba't ibang panganib.

Kung magkaroon ng pagbaha at paglindol, ang inyong lokal na samahan ay mananawagan na lumikas sa ligtas na lugar. Isama natin ang mga sumusunod na bagay na panlaban sa COVID-19 sa ating emergency bag at kumilos para mapangalagaan ang sarili at pamilya.

Ang pamahalaan, pang-medikal na institusyon, lokal na samahan, local na pamahalaan at mga mamamayan ay nagka-isa para harapin ang krisis at naniniwala na siguradong makakabalik tayo sa ligtas na pamumuhay. Kaya maghanda tayo ayon sa ating kasalukuyang kakayahan.

(※Ipagpalagay natin ang paglikas sa sakuna at ihanda ang mga mainam na dalhing bagay)

1. Karagdagang bagay na panlaban sa COVID-19 na mainam isama sa ating emergency bag
 - ① Mask (kung wala, gumawa nito gamit ang paper towel at goma)
※Paraan ng paggawa ng mask, <https://www.youtube.com/watch?v=6gF2wuU2e2Q>
 - ② Pampatay mikrobyo na alkohol
 - ③ Sabon para sa kamay (Magdala ng para pang-sarili at pampamilya na sabon)
 - ④ Isang gamitan na plastik na guantes (Para maiwasan na makuha ang mikrobyo sa mga madalas hawakan ng mga tao tulad ng hawakan ng pinto)
 - ⑤ Isang gamitan na plastik na apron o basurahan (Gagamitin sa pagtulong sa pagpapatakbo ng pansamantalang tuluyan)
 - ⑥ Termometro (Mas mainam na dalhin ang nakasanayan na bagay dahil ang lokal na pamahalaan ay maaaring hindi nakapaghanda nito)
 - ⑦ Tsinelas o panloob na sapatos (para maiwasan makuha ang mikrobyo mula sa sahig, may pampigil dulas at pampigil tumba, hindi maingay)
 - ⑧ Talaan ng gamot at mga regular na iniinom na gamot
 - ⑨ Tisyu, wet tisyu, paper towel, plastik na supot (kailangang damihan)
 - ⑩ Tubig (Damihan at lalo pang damihan kung naka-kotse sa paglikas)
 - ⑪ Portable toilet (Hindi mapipigilan na hindi gumamit nito. Maghanda kung sakaling hindi

magamit ang kubeta sa pansamantalang tuluyan)

- ⑫ Bagay kung saan nakasulat ang telepono/adres ng mga kamag-anak na kailangang tawagan sa panahon ng kagipitan.

- 2. I-download sa inyong smartphone ang app para sa paghahanda sa sakuna 「*Shizuoka-ken Bousai*」

<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/application.html>

