




COVID-19

# Patnubay sa Pagpapagaling sa Sariling Bahay/Panuluyan

Ipinamamahagi ang  
patnubay na ito sa mga  
taong sumailalim sa test.

[Pinaikling Bersyon sa Tagalog]

— Sa mga taong **“positibo”** ang resulta at magpapagaling sa sariling bahay/panuluyan —

Sa mga taong may smartphone, gagamitin ang LINE  sa pangangasiwa sa kalusugan sa panahon ng pagpapagaling.



Hinihiling na siguraduhing magrehistro sa  
“Suporta sa Pagpapagaling ng Kanagawa Prefectural Government”

Suporta sa Pagpapagaling ng  
Kanagawa Prefectural Government  
LINE ID Search  
@kanagawa\_corona

Madali ang  
panimulang  
pagrehistro!

Sasagot  
1 beses  
sa 1 araw!

Gagamiting oras:  
mga 1 minuto  
sa 1 beses!

Kung hindi makakagamit ng LINE, siguraduhing sumagot sa regular na pagtiyak sa telepono 1 beses sa 1 araw.

Kung walang sagot, maaaring direktang dumalaw ang tauhan ng public health center para sa pagtiyak ng kaligtasan.



Maaari ring basahin ang patnubay na ito (simpleng bersyon)  
sa website ng Kanagawa Prefectural Government.



# Paunang Salita

## Tungkol sa Patnubay na Ito

Nagbibigay ng impormasyon ang patnubay na ito tungkol sa paghahanda para sa pagpapagaling sa panuluyan o pagpapagaling sa sariling bahay, mga bagay na dapat pag-ingatan sa pagpapagaling at iba pa, at ipinamamahagi ito sa mga taong sumailalim sa PCR test para sa bagong coronavirus.

Hinihiling na basahin ng mga taong sumailalim sa test ang hanggang sa pahina 10 ng patnubay na ito habang hinihintay na lumabas ang resulta ng test dahil may posibilidad ng pagpapagaling sa panuluyan o pagpapagaling sa sariling bahay kung naging positibo ang resulta.

## Sa lahat ng taong hihilingang magpagaling sa sariling bahay/panuluyan

Sa mga taong nahawa na na-diagnose na “asintomatiko o banayad ang sintomas” at ipinasya ng doktor na hindi kailangang magpaospital, papatnubayan sa public health center ng alinman sa pagpapagaling sa panuluyan o pagpapagaling sa sariling bahay.

Sa ganitong pagkakataon, papatnubayan upang makapagpagaling ayon sa kalagayan ng bawat isa sa inyong lahat, at isasaalang-alang din ang kalagayan ng inyong pamilya at iba pa.

Gagawin ng buong staff ang lahat ng kanilang makakaya upang makatugon kaagad sa pagbabago ng inyong pisikal na kondisyon.

Hinihiling ang pakikipagtulungan ng bawat isa sa inyong mga residente ng prefecture upang masalubong ang paghupa ng coronavirus sa lalong madaling panahon.

# Balangkas ng Daloy ng Pagpapagaling sa Panuluyan/Pagpapagaling sa Sariling Bahay

## 1) Pagpapatingin sa Outpatient

Sa mga taong sumailalim sa PCR test na positibo at banayad ang sintomas, magtatanong ang doktor tungkol sa impormasyong kailangan sa pagpapagaling dahil may posibilidad ng pagpapagaling sa panuluyan/pagpapagaling sa sariling bahay. Mangyaring isumite ang hearing sheet o papel ng mga katanungan sa doktor.

## 2) Paghihintay sa Sariling Bahay/ Paghahanda para sa Pagpapagaling

Hinihiling ang paghahanda para sa pagpapagaling habang hinihintay na lumabas ang resulta ng PCR test. Mangyaring tingnan ang pahina tungkol sa pagpapagaling sa panuluyan/pagpapagaling sa sariling bahay sa pahina 3.

## 3) Notipikasyon ng Resulta, Paglipat sa Lugar kung saan Magpapagaling

Makikipag-ugnayan ang medikal na institusyon o public health center para ipaalam ang resulta ng test. Kung napag-alamang positibo, tatawag ang Kanagawa Prefectural Government para sa patnubay kaugnay sa pagpapagaling. Kung pagpapagaling sa panuluyan, magpapatnubay din tungkol sa pagpunta sa pasilidad.

## 4) Habang Nagpapagaling

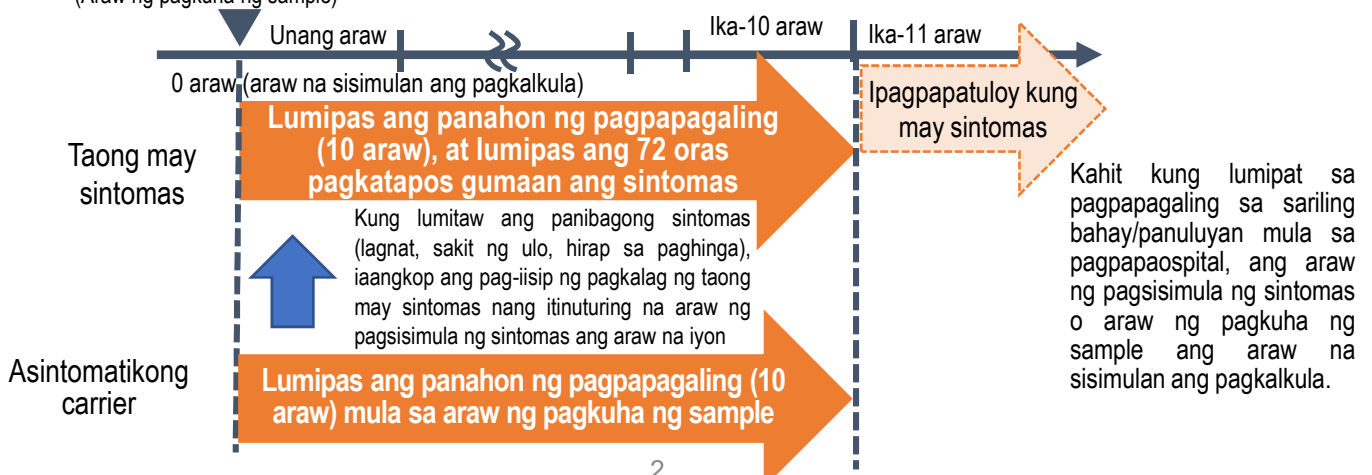
Batay sa notipikasyon ng Ministry of Health, Labour and Welfare, ang panahon ng pagpapagaling ay hanggang lumipas ang 10 araw (sa ika-11 araw) mula sa araw ng pagsisimula ng sintomas (sa araw ng pagkuha ng sample kaugnay sa pagkumpirmang positibo para sa taong asintomatiko o taong hindi alam ang araw ng pagsisimula ng sintomas). Mangyaring huwag lumabas kundi manatili sa pasilidad o sa sariling bahay sa panahon ng pagpapagaling. Mayroon ding mga bagay na dapat pag-ingatan at iba't ibang limitasyon sa pamumuhay sa panahon ng pagpapagaling. Ipapaulat din ang araw-araw na kalagayan ng kalusugan. Mangyaring sanggunian ang **Seksyon ng Araw-araw na Pangangasiwa sa Kalusugan** mula sa pahina 11 para sa mga detalye.

## 5) Pagtatapos ng Pagpapagaling

Ipapaalam ang tinatayang araw ng pagtatapos ng pagpapagaling sa araw ng pagsisimula ng pagpapagaling. **Kung walang pakikipag-ugnayan tungkol sa pagpapahaba ng panahon ng pagpapagaling, matatapos ang pagpapagaling sa tinatayang araw ng pagtatapos ng pagpapagaling na ito.** (Mangyaring makipag-ugnayan sa Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling ng Kanagawa Prefectural Government para sa mga katanungan kaugnay sa panahon ng pagpapagaling.)

Subalit kung mayroong sintomas tulad ng lagnat at iba pa sa loob ng huling 3 araw ng panahon ng pagpapagaling, maaaring mapahaba ang panahon ng pagpapagaling ayon sa pangangailangan. Hindi naman makakapagbigay ng “Sertipiko ng Paggaling” ngunit maaaring magbigay ng “Sertipiko ng Pagpapagaling” ayon sa pagnanais (mangyaring sanggunian ang pahina 22).

Araw ng pagsisimula ng sintomas  
(Araw ng pagkuha ng sample)



# Pagpapagaling sa Panuluyan/ Pagpapagaling sa Sariling Bahay

Pagpapagaling sa Panuluyan	Pagpapagaling sa Sariling Bahay
<p>Magpapagaling sa pasilidad ng panuluyang siniguro ng Kanagawa Prefectural Government o ng lokal na pamahalaan sa loob ng prefecture.</p>	<p>Magpapagaling sa sariling bahay, nang nakabukod ang espasyong gagalawan sa ibang miyembro ng pamilya.</p>
<p><b>&lt;Pamantayan ng Pagpapagaling sa Panuluyan&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taong maaaring magpahinga sa pasilidad</li> <li>2. Taong makakapamuhay sa loob ng silid sa pasilidad</li> <li>3. Taong nagsasarili sa ADL (mga gawain sa araw-araw na pamumuhay)</li> <li>4. Taong maaaring magkonsulta tungkol sa kalagayan ng kalusugan gamit ang smartphone o telepono</li> </ol> <p>* Maaaring tanggihan ang pagpapagaling sa panuluyan ayon sa underlying condition.</p>	<p><b>&lt;Pamantayan ng Pagpapagaling sa Sariling Bahay&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taong maaaring magpahinga sa sariling bahay</li> <li>2. Taong makakapamuhay nang hindi lumalabas</li> <li>3. Taong maaaring magbukod ng espasyong gagalawan sa ibang kasama sa tirahan tulad ng may pansariling pribadong silid at iba pa</li> <li>4. Taong maaaring magkonsulta tungkol sa kalagayan ng kalusugan gamit ang smartphone o telepono</li> </ol>
<p><b>&lt;Halimbawa ng taong magpapagaling&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Taong nais maiwasan ang peligrong makahawa sa ibang miyembro ng pamilya (Hal: May senior citizen o taong nagbubuntis sa pamilya)</li> <li>○ Taong kayang pangasiwaan ang sariling pisikal na kondisyon tulad ng pagsasama ng ehersisyo sa pamumuhay kahit sa maliit na espasyo</li> <li>○ Taong may tibay laban sa stress at kayang magpagaling kahit sa maliit na espasyo</li> </ul> <p>* Mangyaring pag-isipan ng taong may posibilidad na lumikas sa lugar na paglilikasan dahil sa bagyo atbp. ang pagpapagaling sa panuluyan. (Sanggunian ang pahina 10)</p>	<p><b>&lt;Halimbawa ng taong magpapagaling&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Taong talagang hindi makakaalis sa sariling bahay sa kadahilanan ng pagpapalaki ng anak, pag-aalaga sa matanda atbp.</li> <li>○ Taong walang senior citizen o taong nagbubuntis sa pamilya</li> <li>○ Taong walang sagabal sa pagpapagaling sa sariling bahay tulad ng taong mag-isang nakatira at iba pa</li> </ul>
<p><b>&lt;Puntong Dapat Pag-ingatan&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hindi maaaring lumabas mula sa itinalagang lugar sa pasilidad ng panuluyan sa panahon ng pagpapagaling.</li> <li>● Mangyaring sundin ang mga patakaran ng bawat pasilidad.</li> <li>● Tungkol sa pagkain, maglalaan ng <i>obento</i> (naka-pack na pagkain) o iba pa, 3 meal sa 1 araw sa nakatakdang oras.</li> <li>● Hindi maaaring tumanggap ng mga gamit mula sa labas tulad ng sa online shopping, padala ng pamilya (kasama ang pag-abot ng nakalimutang gamit) at iba pa.</li> <li>● Bawal ang pag-inom ng alkohol at paninigarilyo.</li> </ul>	<p><b>&lt;Puntong Dapat Pag-ingatan&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magpapagaling sa kapaligirang nakabukod ang espasyong gagalawan sa ibang miyembro ng pamilya tulad ng sariling silid (pribadong silid) o iba pa.</li> <li>● Hindi maaaring lumabas ng bahay sa panahon ng pagpapagaling.</li> <li>● Bawal ang pag-inom ng alkohol at paninigarilyo.</li> </ul>
<p>Sa pahina 5-6 ang kongkretong paghahanda/pagpapagaling</p>	<p>Sa pahina 7-9 ang kongkretong paghahanda/pagpapagaling</p>

# Tungkol sa Pasilidad ng Panuluyan

## Pasilidad ng Panuluyan

Litrato ito ng image ng pasilidad ng panuluyang siniguro ng Kanagawa Prefectural Government.

Mangyaring mag-ingat dahil hindi siguradong katulad ng kuwartong ito ang masisiguro.

Halimbawa ng litrato ng image ng silid



Halimbawa ng *obento* na inilalaan ng prefectural government





# Sa Mga Taong Magpapagaling sa Panuluyan <Seksyon ng Paghahanda>

## Tungkol sa Gastusin

Walang pasanin sa taong manunuluyan para sa gastusin sa panuluyan at gastusin sa pagkain. Subalit maaaring ipapasan kung nawala ang susi ng inilaang silid at iba pa.

## Paghahanda ng Mga Pang-araw-araw na Kagamitan

- Mangyaring siguraduhing magdala ng cash, insurance card, libreto ng mga gamot, smartphone/cellphone (sa taong mayroon nito) at charger. Mangyaring mag-ingat dahil lubhang marami ang taong nakakalimot ng charger.
- Mangyaring magdala ng thermometer para sa araw-araw na pagkuha ng temperatura.
- Mangyaring sariling ihanda ang mga kailangang bagay. Subalit limitado ang espasyong mapaglalaman ng mga gamit sa silid. (Halimbawa ng mga bagay na dadalhin) Pampalit na damit, damit na pantulog, face mask, tuwalya, toothbrush/shampoo at iba pang toiletries, sabong panlaba, kagamitang pansulat, ion drink o jelly at iba pang suplementong pagkain (kung walang ganang kumain dahil sa lagnat atbp.) atbp.
- Mangyaring sariling maghanda ng mga damit para mai-adjust sa sarili dahil hindi makakatugon nang masusi sa lamig o init sa loob ng gusali ng pasilidad ng panuluyan.
- Dahil maaaring magkakaiba ayon sa pasilidad ang TV, refrigerator, Wi-Fi at iba pang batayang kasangkapan, bago magsimula ang pagpapagaling, mangyaring tiyakin sa public health center ayon sa pangangailangan.

## Paghahanda ng Gamot at iba pa

- Kung may regular na pinupuntahang doktor, para sa kung sakali, mangyaring isulat ang contact information ng regular na pinupuntahang doktor.
- Kung may gamot na iniinom, mangyaring magbigay ng pataan at magdala ng gamot na para sa mga 3 linggo para hindi makulangan habang nagpapagaling sa panuluyan.
- Kung parang makukulangan, matapos magpatingin muli sa telepono atbp. sa regular na pinupuntahang doktor, kumuha ng reseta ng gamot, at iba pa.
- Nagbibigay din ng impormasyon tungkol sa pagpapatingin online, ngunit tungkol sa ilang oras kapag Sabado, o sa Linggo/Pista Opisyal, mahirap ang pagbibigay ng reseta ng gamot dahil wala ito sa oras na bukas ang botikang makukunan ng inireseta ng gamot. Mangyaring siguraduhing sariling maghanda ng mga gamot na iniinom at regular na gamot at saka tumuloy sa pasilidad.

## Sa Mga Taong May Alagang Hayop

- May posibilidad na patuluyin sa pasilidad ng panuluyan, pinakamaaga mula sa araw na kasunod ng araw na nalamang positibo ang resulta ng PCR test. Dahil hindi maaaring magsama ng alagang hayop sa pasilidad ng panuluyan, kung walang taong makakapag-alaga, mangyaring magkonsulta kaagad sa kamag-anak, kakilala at iba pa, at ipagkatiwala ang alagang hayop sa kanila.





# Sa Mga Taong Magpapagaling sa Panuluyan <Seksyon ng Pagpapagaling>

## Mga Bagay na Dapat Pag-ingatan Habang Nagpapagaling

- Sa loob ng pasilidad, mangyaring sundin ang mga patakaran at magpapagaling.
- Sa pangkalahatan, mananatili sa loob ng silid habang nagpapagaling.
- Hindi maaaring lumabas sa pasilidad ng panuluyan habang nagpapagaling. Dahil pinatatakbo ang pasilidad ng panuluyan batay sa pag-unawa ng mga residente/tao sa tindahan sa kapitbahayan, mangyaring mahigpit na pigilan ang paglabas sa pasilidad. Hinihiling ang inyong pakikipagtulungan dito dahil tutugunan namin ng mahigpit na hakbang kung lumabas.
- Hindi maaaring lumabas mula sa itinalagang lugar sa pasilidad ng panuluyan habang nagpapagaling. Kung pasilidad na maaaring lumabas hanggang sa itinalagang lugar sa labas ng silid para kunin ang *obento* at iba pa, tiyakin sa mismong lugar ang itinalagang oras at itinalagang lugar, at magsuot ng face mask sa oras na iyon.
- Hinihiling na huwag makisalamuha ang mga taong nanunuluyan sa isa't isa hangga't maaari.
- Tungkol sa pagkain, maglalaan ng *obento* o iba pa, 3 meal sa 1 araw sa nakatakdang oras.
- Mangyaring sariling isagawa ng taong nanunuluyan ang paglilinis sa loob ng silid.
- Mangyaring maglaba sa kamay sa silid ang mismong taong nanunuluyan. Hindi maaaring isampay ang labada sa labas.
- Dahil may panganib na mahirapan ang wastong pag-unawa ng kalagayan ng kalusugan at may panganib na lumala ang mga sintomas, mahigpit na ipinagbabawal ang pag-inom ng alkohol/paninigarilyo habang nagpapagaling.
- Hindi maaaring magpasok ng mga gamit/pagkain atbp. mula sa labas tulad ng sa online shopping, paggamit ng serbisyo ng delivery, padala ng pamilya (kasama ang pag-abot ng nakalimutang gamit) at iba pa.
- Hindi mananagot ang Kanagawa Prefectural Government para sa anumang pagkawala/pagnanakaw habang nagpapagaling.
- Habang nagpapagaling, iipitin ang daliri sa aparatong tinatawag na pulse oximeter, at susukatin ang saturasyon ng oxygen sa dugo para sa pagsubaybay sa kalusugan. Para masukat nang wasto, mangyaring sariling tanggalin ang manicure hangga't maaari bago pumasok sa pasilidad. Tungkol naman sa gel nail polish, dahil hindi ito kayang sariling tanggalin, mangyaring pumasok sa pasilidad sa ganoong kalagayan.
- Sa mismong araw ng pag-alis sa pasilidad, mangyaring siguraduhing maghintay sa loob ng silid hanggang sa oras ng pag-alis sa pasilidad.

\*Maaaring magkakaiba ang pagpapalakad ayon sa pasilidad ng panuluyan. Mangyaring sundin ang gabay mula sa pasilidad ng panuluyan tungkol sa kongkretong oras at paraan.



# Sa Mga Taong Magpapagaling sa Sariling Bahay <Seksyon ng Paghahanda>

## Paghahanda ng Kapaligiran para sa Pagpapagaling

- Espasyong Gagalawan  
Hinihiling ang pagtugon ng pagbubukod ng espasyong gagalawan (sa patakaran, pribadong silid) upang mabawasan hangga't maaari ang pakikisalamuha sa mga taong kasama sa tirahan.
- Paghahanda ng Pagtugon sa Kalinisan  
Hinihiling ang paghahanda atbp. ng mga kagamitan para sa kalinisang kailangan sa pagdidisimpekta atbp. ng espasyong ginagamit din ng taong kasama sa tirahan tulad ng palikuran, paliguan atbp.

## Paghahanda ng Gamot

- Kung may gamot na iniinom, mangyaring magbigay ng pataan at maghanda ng gamot na para sa mga 3 linggo.
- Mangyaring maghanda para hindi magkulang ang gamot habang nagpapagaling sa sariling bahay.
- Kung parang makukulangan, matapos magpatingin muli sa telepono atbp. sa regular na pinupuntahang doktor, kumuha ng reseta ng gamot, at iba pa.
- Nagbibigay din ng impormasyon tungkol sa pagpapatingin online, ngunit mangyaring unawain antimano na tungkol sa ilang oras kapag Sabado, o sa Linggo/Pista Opisyal, mahirap ang pagbibigay ng reseta ng gamot dahil wala ito sa oras na bukas ang botikang makukunan ng inireseta ng gamot. Dahil dito, mangyaring magkonsulta muna sa regular na pinupuntahang doktor.

## Tungkol sa Pagkain/Pang-araw-araw na Kagamitan

- Hinihiling sa patakaran ang sariling pagtustos/pagsiguro ng pagkain at pang-araw-araw na kagamitan. Kung gagamit ng serbisyo ng pag-deliver, hinihiling ang pagsasaalang-alang sa paraan ng pagtanggap (paglagay sa harap ng pintuan at iba pa) upang hindi direktang makasalamuha ang taga-deliver.

### Halimbawa ng Serbisyo

Kanagawa Serbisyo ng Impormasyon sa Suporta sa Pamumuhay

[https://living.rakuraku.or.jp/service\\_choice/introduction06/](https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/)



Ito Yokado IY Net

<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



Aeon Net Supermarket Ouchi de Aeon

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



Seven Meal

<https://7-11net.omni7.jp/top>







# Sa Mga Taong Magpapagaling sa Sariling Bahay <Seksyon ng Pagpapagaling>

## Mga Bagay na Dapat Pag-ingatan Habang Nagpapagaling

- Mangyaring huwag lumabas sa loob ng panahon ng pagpapagaling.
- Mangyaring ibukod ang espasyong gagalawan sa taong kasama sa tirahan (hanggang sa makakaya, mangyaring huwag lumabas sa pribadong silid).
- Mangyaring magsuot ng face mask/madalas na maghugas ng kamay kapag lalabas-pasok sa kuwarto, at regular na magpapasok ng sariwang hangin sa kuwarto.
- Mangyaring isarang mabuti at saka itapon ang tisyung siningahan.
- Dahil may panganib na mahirapan ang wastong pag-unawa ng kalagayan ng kalusugan at may panganib ng paglala ng sintomas, mahigpit na ipinagbabawal ang pag-inom ng alkohol/paninigarilyo habang nagpapagaling.
- Sa oras na magkaroon ng sakuna o kung may panganib na magkaroon ng sakuna, maaaring makipag-ugnayan ang lokal na pamahalaan sa taong nagpapagaling upang ipaliwanag na kailangan ang paglikas at tiyakin ang hangarin tungkol sa paglipat sa pasilidad ng panuluyan at pagpapagaling.

## Mga Bagay na Dapat Pag-ingatan ng Taong Kasama sa Tirahan

- Mangyaring bawasan hangga't maaari ang pakikisalamuha sa pag-aalaga atbp. ng pasyente.
- Hangga't maaari, mangyaring magsuot ng face mask, at madalas na maghugas ng kamay ang lahat ng kasama sa tirahan.
- Mangyaring idisimpekta ng alcohol atbp. ang mga bahaging hinahawakan ng pasyente tulad ng doorknob at iba pa.
- Kung kapwang gagamitin ng pasyente at kasama nito sa tirahan ang palikuran, paliguan atbp., mangyaring gawin ang sapat na paglilinis at pagpapasok ng sariwang hangin, at hulihin ang paliligo ng pasyente.
- Mangyaring maghanda ng kagamitan sa pagkain, sheets atbp. na para lamang sa pasyente, at huwag itong gamitin ng ibang tao. Mangyaring gumamit ng karaniwang sabon sa paghuhugas ng mga kagamitan sa pagkain, at paglalaba ng mga damit/linen, at patuyuin nang husto ang mga ito.
- Mangyaring magsuot ng guwantes at face mask kapag aasikasuhin ang damit, sheets at iba pang nakontamina ng likido sa katawan ng pasyente.
- Mangyaring huwag tumanggap ng hindi kailangan at hindi urgent na bisita. Hinihiling ang pagsasaalang-alang upang hindi rin makasalamuha ang mga tauhang nagdedeliver atbp. hanggang sa makakaya.

## Tungkol sa Pagpapahiram ng Pulse Oximeter (Mahalaga)

- Tungkol sa pulse oximeter (aparato kung saan iniipit ang daliri para masukat ang saturasyon ng oxygen sa dugo), ipapadala sa sariling bahay ng mga taong 40 taong gulang pataas. Tungkol sa mga taong 39 taong gulang pababa, mangyaring magkonsulta sa sumasaklaw na public health center dahil magpapahiram kung ipasya ng doktor atbp. na kinakailangan dahil may underlying condition at iba pa.
- Kapag natapos naman ang pagpapagaling, hinihiling na siguraduhing isauli ito.



## Tungkol sa Pagtatapon ng Basura

- Mangyaring isara nang mahigpit na mahigpit at itapon bilang karaniwang basura ang mga basura sa panahon ng pagpapagaling sa sariling bahay.
- Sa pagtatapon, mangyaring gawin ang mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon sa pamamagitan ng face mask, guwantes, paghuhugas ng kamay pagkatapos ng pagtatapon, atbp.

## Sa Mga Taong May Alagang Hayop

- Kung walang taong makakapag-alaga ng alagang hayop, tulad ng kaso ng pagpapaospital sa medikal na institusyon habang nagpapagaling sa sariling bahay at iba pa, hinihiling ang pakikipag-ayos upang maipagkatiwala sa kamag-anak, kakilala at iba pa.



# Sa Mga Taong Magpapagaling sa Sariling Bahay <Seksyon ng Pagpapagaling>

## Tungkol sa Serbisyo ng Delivery ng Pagkain

- Ayon sa panahon ng pagpapagaling, maaaring gumamit ng serbisyo ng delivery ng pagkain. Titiyakin ng sumasaklaw na public health center kung nais gumamit ng serbisyo.
- Maglalaan ng pagkain at pang-araw-araw na kagamitan (tisyu, toilet paper).
- Iddeliver ang nakatakdang menu ng pagkain (hindi makakasagot sa mga indibidwal na kahilingan).
- Mangyaring unawain antimano na kung gagamit ng serbisyong ito, kailangang ibigay ng prefectural government sa pinagkatiwalaang kumpanya ang personal na impormasyon tulad ng pangalan, address atbp.
- Pagkatapos masumite sa prefectural government ang kinakailangang dokumento mula sa public health center, mga 4 na araw ang unang pag-deliver. Tungkol naman sa pagtamo ng pagkain hanggang sa araw na iyon, mangyaring tingnan ang pahina 7.
- Kung pinahaba ang panahon ng pagpapagaling, pahahabain ang serbisyo ng delivery ng pagkain, ngunit mangyaring unawain antimano na may posibilidad na hindi makapag-deliver sa unang araw at ika-2 araw ng araw ng pagpapahaba.

## Mga Bagay na Dapat Pag-ingatan sa Serbisyo ng Delivery ng Pagkain

- “Okihai (pag-iwan ng delivery)” ang gagawin kung saan ilalagay ang delivery sa harap ng pintuan. Kapag dumating ang tauhang nagdedeliver, **mangyaring siguraduhing huwag lumabas sa pintuan, kundi tumugon sa intercom, at sabihin sa tauhang nagdedeliver na ilagay sa may pintuan.** (Maaaring magkaroon ng pakikipag-ugnayan tungkol sa delivery sa telepono.)
- Mangyaring unawain na gagawin ang muling pagdedeliver kung hindi natiyak na nasa bahay kayo.
- Mangyaring sariling tiyakin sa nakasulat sa bawat produkto dahil hindi makakatugon sa mga allergy.
- Magdedeliver ng pagkain sa normal na temperatura at pagkaing frozen. Mangyaring mag-ukol ng sapat na espasyo para itabi sa freezer.



\* Image lamang ang litrato.



# Tungkol sa Pagtugon sa Oras ng Sakuna



## Mga Bagay na Antimanong Patitiyakin

Mangyaring ipalagay na kailangang lumikas sa sitwasyong hindi sapat na makapaghahanda sa mismong araw na nagkaroon ng sakuna, at pag-isipan ng taong may posibilidad na lumikas sa lugar na paglilikasan ang pagpapagaling sa panuluyan.

Maaaring alamin mula sa sumusunod na URL kung nasa loob ng pook na tinatayang malulubog sa tubig ng baha o nasa loob ng pook na binabalaan sa sakuna ng pagguho ng lupa at iba pang nasa hazard map, ang lugar kung saan kayo mananatili habang nagpapagaling.

Overlapping Hazard Map (Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

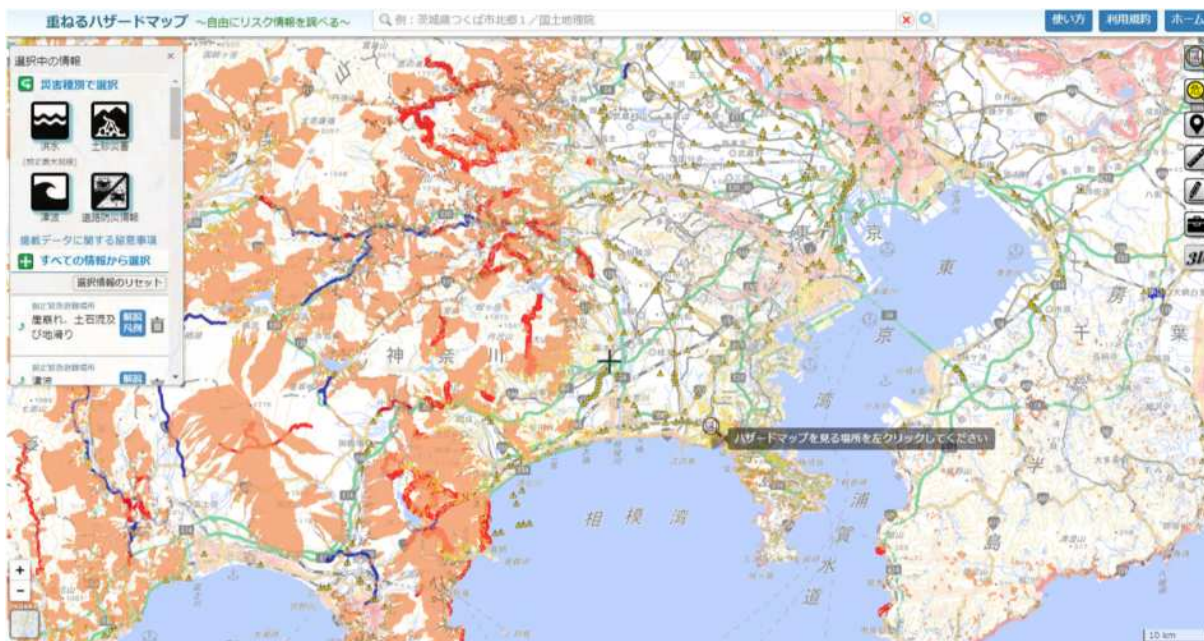
## Tungkol sa Oras na Nagkaroon ng Sakuna

Tungkol sa mga taong nagpapagaling sa sariling bahay at nasa loob ng pook na tinatayang malulubog sa tubig ng baha o nasa loob ng pook na binabalaan sa sakuna ng pagguho ng lupa atbp., kung pagpasyahan ng lokal na pamahalaan ng inyong tirahan na kailangan ang paglikas sa lugar na paglilikasan dahil sa bagyo atbp., sa patakaran, palilikasin sa pasilidad ng panuluyan at pagpapagaling.

Kung kailangan ang paglikas, magkakaroon ng pakikipag-ugnayan mula sa lokal na pamahalaan ng inyong tirahan.

Overlapping Hazard Map (Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

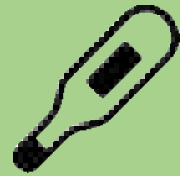




Kanagawa  
Prefectural  
Government

COVID-19  
**Patnubay sa Pagpapagaling sa  
Sariling Bahay/Panuluyan**

**Seksyon ng Araw-araw na  
Pangangasiwa sa Kalusugan**





# Tungkol sa Pangangasiwa sa Kalusugan Habang Nagpapagaling

## Mga Bagay na Ipagagawa sa Inyong Lahat

### Sa Oras ng Pagpapatingin sa Outpatient

Hihingin sa ospital ang impormasyong kailangan sa follow-up habang nagpapagaling. Batay sa nilalaman noon, pagpapasyahan ang lugar kung saan magpapagaling at pangangasiwaan ang inyong pisikal na kondisyon.

Pagkatapos makumpirmang positibo/  
magsimula ang pagpapagaling



### Araw-araw

#### ① Pagkuha ng temperatura 2 beses sa 1 araw

Hinihiling na **kunin/itala ang temperatura 2 beses sa 1 araw** sa umaga at gabi.

#### ② Pagtugon para sa regular na pagtiyak ng pisikal na kondisyon

Araw-araw, makikipag-ugnayan ang Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling upang tiyakin ang inyong pisikal na kondisyon. Itatanong din sa oras na iyon ang tungkol sa resulta ng pinakahuling pagkuha ng temperatura.

Isasagawa **sa LINE** o **sa telepono** ang regular na pagtiyak.

Mangyaring tiyakin ang mga detalye mula sa sumusunod na pahina.

### Kapag lumala/biglang nagbago ang pisikal na kondisyon at iba pa

Liban sa oras ng regular na pagtiyak, mangyaring makipag-ugnayan sa nakasulat sa ibaba kung kailangang magkonsulta o makipag-ugnayan sa emergency tungkol sa paglala ng pisikal na kondisyon. Mangyaring makipag-ugnayan sa nakasulat sa ibaba kung may maramdamang kahit kaunting balisa dahil mag-aareglo din para sa pagdadala sa medikal na institusyon at iba pa ayon sa sitwasyon.

Kung lumitaw ang nakasulat sa sumusunod na pahinang sintomas na nangangailangan ng kaagarang aksyon, mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa Kanagawa Prefectural Government Corona 119. Tungkol naman sa medikal na gastusin para sa COVID-19 kapag magpapatingin sa medikal na institusyon sa panahon ng pagpapagaling, hindi magkakaroon ng sariling papasaning halaga.

#### Para sa Konsultasyon sa Kalusugan, Katanungan/Konsultasyon tungkol sa Paggugol ng Oras at iba pa Habang Nagpapagaling

**Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling ng  
Kanagawa Prefectural Government**

#### Tanggapan ng Konsultasyon sa Emergency dulot ng Paglala/Biglang Pagbabago atbp. ng Pisikal na Kondisyon

**Kanagawa Prefectural Government Corona 119**

\* Sa alinmang numero ng telepono tumawag, puputulin muna ang tawag, at tatawagan kayo muli nang may tagapamagitan interpreter.

\* Mangyaring makipag-ugnayan mula sa sariling cellphone dahil para lamang sa extension ang telepono sa kuwarto ng pasilidad para sa pagpapagaling.

# Sa Mga Taong Magpapagaling sa Pasilidad ng Panuluyan o sa Sariling Bahay ~ Mga Puntong Isasaisip sa Panahon ng Pagpapagaling ~

- Marami sigurong balisa sa pagpapagaling habang nasa bahay, ngunit susuportahan ng prefectural government ang inyong pagpapagaling.
- Makikipag-ugnayan araw-araw sa LINE o sa telepono para sa pagsubaybay sa kalusugan, kaya't mangyaring sumagot tungkol sa inyong pisikal na kondisyon sa oras na iyon.
- At sa pagkuha ng temperatura 2 beses sa 1 araw, mangyaring gawin ang check sa sarili (self check) tungkol sa pagkakaroon o kawalan ng mga sintomas sa sumusunod na kahon, at kung may naaangkop na item, kaagad na makipag-ugnayan sa Kanagawa Prefectural Government Corona 119 na nakasulat sa ibaba.
- Kapag uminom din ng gamot na pampababa ng lagnat, painkiller atbp. sa loob ng huling 3 araw ng panahon ng pagpapagaling, mangyaring makipag-ugnayan sa Kanagawa Prefectural Government Corona 119 na nakasulat sa ibaba.
- Kahit hindi oras para sa check sa sarili, kapag nakapansin ng sintomas, mangyaring makipag-ugnayan kaagad dahil kakailanganin ang emergency na pagtugon.

## Mga Sintomas na Kailangan ng Kaagarang Aksyon

Pulse Oximeter SpO2 level (saturasyon ng oxygen sa dugo)	93% pababa (Sa patakaran, pinapahiram ang pulse oximeter sa mga taong 40 taong gulang pataas.)
Itsura/Panlabas na Anyo	Halatang namumutla ang mukha * Nangingitim ang mga labi Hindi tulad ng karaniwan, kakaiba ang kalagayan *
Hirap sa paghinga atbp.	Hinihinga (naging mabilis ang paghinga) Biglang nahirapang huminga Kinakapos sa paghinga kapag gumalaw nang kaunti sa araw-araw na pamumuhay May pananakit sa dibdib Hindi makahiga/hindi makahinga kung hindi umupo Humihinga nang gumagalaw ang balikat/ humuhuni sa paghinga
Kapansanan sa kamalayan atbp.	Natutuliro (mabagal ang reaksiyon) * Wala sa sarili (hindi sumasagot) * Parang lumalaktaw ang pulso, hindi maayos ang ritmo ng pulso

\* Mga kasong nakita at tinukoy ng pamilya ng pasyente.

### Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan:

**Tanggapan ng Konsultasyon sa Emergency dulot ng  
Paglala/Biglang Pagbabago atbp. ng Pisikal na Kondisyon  
Kanagawa Prefectural Government Corona 119**



# Paraan ng Paggamit ng Pulse Oximeter

## MAHALAG A

Kung naging **93** pababa ang SpO2, mangyaring magkonsulta sa CORONA 119.

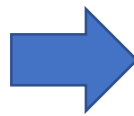
\*Tumutugon nang 24 oras

Napakahalagang numerical value ito para sa pangangasiwa sa pisikal na kondisyon ninyong lahat.

Sa malusog na tao, 96-99% ang pamantayang level ng SpO2.

### <Paraan ng Paggamit>

- ① Mangyaring pisilin ang base na clip para buksan ang kabilang gilid.
- ② Mangyaring ipasok ang hintuturo hanggang sa dulo nang nakaharap sa itaas ang kuko.



Power button

- ③ Mangyaring pindutin ang "Power button" nang nakapasok ang daliri.
- ④ Magsisimula ang pagsukat. Mangyaring maghintay nang mga 10 segundo hanggang ipakita ang numerical value.
- ⑤ Ipapakita ang saturasyon ng oxygen (SpO2). Mangyaring iulat sa oras ng pagtiyak ng pisikal na kondisyon sa LINE o telepono.



Mangyaring iulat ang **numerical value ng SpO2** sa oras ng pagtiyak ng pisikal na kondisyon sa LINE o telepono  
Hal. sa kaliwa) 98%

### <Puntong Dapat Isaisip>

- Mangyaring sukatin sa kalmadong kalagayan nang hindi ginagalaw ang kamay o katawan.
- Maaaring hindi gumana kapag malamig ang daliri/hamamaga/iba ang kulay ng kuko dahil sa manicure o sakit.  
⇒Kung hindi alam ang paraan ng paggamit, mangyaring makipag-ugnayan sa Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling .

Hinihiling naman na siguraduhing isauli ang pulse oximeter kapag natapos ang pagpapagaling.

### [Kahalagahan ng Saturasyon ng Oxygen sa Dugo (SpO2)]

**Dumarami ang kaso na walang nararamdamang sintomas ang mismong tao kahit bumaba ang SpO2 at humantong sa kondisyon ng respiratory failure, at naging malala na sa oras na napansin ng mismong tao.**

Sa pamamagitan ng pagsukat ng SpO2, **maaaring maagang matuklasan ang peligro ng paglala mula sa obhetibong numerical value.**

# Suporta sa Mga Taong Nagpapagaling sa Sariling Bahay

## Nagsasagawa ng suporta sa pagpapagaling ayon sa peligro

	Pagsubaybay sa Kalusugan sa pamamagitan ng LINE/AI call atbp.	Pulse Oximeter	Tawag mula sa public health nurse
<b>Taong high risk (Taong naghihintay ng pagpapaospital atbp.)</b> *1	Isinasagawa 1 beses sa 1 araw	Pinapahiram sa lahat	Lahat
<b>40 taong gulang pataas (liban sa taong high risk)</b>	Isinasagawa 1 beses sa 1 araw	Pinapahiram sa lahat	Kung 93% pababa ang SpO2
<b>39 taong gulang pababa (liban sa taong high risk)</b>	Isinasagawa 1 beses sa 1 araw	Ipapahiram kung magpasya ang doktor atbp. na kailangan ito *2	Kung 93% pababa ang SpO2

\*1 Itinuturing na taong high risk ang taong naghihintay ng pagpapaospital, 5 puntos pataas ang score sa pagpasya ng antas ng prayoridad sa pagpapaospital, 93% pababa ang saturasyon ng oxygen sa dugo, nang walang kinalaman sa edad.

\*2 Tungkol naman sa pulse oximeter, mangyaring magkonsulta sa sumasaklaw na public health center dahil ipapahiram sa mga taong 39 taong gulang pababa kung magpasya ang doktor atbp. na kailangan ito, tulad ng may underlying condition at iba pa.

### [Score sa Pagpasya ng Antas ng Prayoridad sa Pagpapaospital]

Item para sa Pagpasya	Score	Underlying condition	Score
75 taong gulang pataas	3	Diabetes	2
65-74 taong gulang	2	Chronic respiratory disease (kasama ang bronchial asthma)	2
Sa bawat 1 high risk factor	1~2	Malubhang cardiovascular disease (may kaakibat na heart failure tulad ng coronary disease, cardiomyopathy at iba pa)	2
Dialysis	6	Uncontrolled high blood pressure	1
Babaeng nasa ika-37 o higit pang linggo ng pagbubuntis	6	Severe chronic kidney disease*	1
Image ng pulmonya sa CT/plain X-ray	Isang bahagi at 1/2 pababa	Obesity ( $\geq$ BMI 30)	1
	Isang bahagi at 1/2 pataas	Gumagamit ng immunosuppressant (suppressant na naglalaman ng steroid)	2
	Parehong bahagi	Mayroong malignant tumor at kasalukuyang nagpapagamot	2
Kailangan ang oxygenation	5	Blood transplant/bone marrow transplant, primary immunodeficiency, HIV	2
Ipinapalagay na malalang sakit	1	Pagkatapos ng organ transplant	1
Walang sintomas	-1		

\* Pamantayan ang walang 30 na GFR

Pamantayan sa pagpapaospital ang total na 5 puntos pataas sa panahon ng biglang pagdami ng mga pasyente

# Regular na Pagtiyak sa pamamagitan ng LINE <Panimulang Pagrehistro>

\* Inirerekomenda sa mga taong gumagamit ng smartphone ang regular na pagtiyak sa pamamagitan ng LINE

\* Mangyaring gawin lamang ang pagrehistro kung napag-alamang positibo sa test

## ① Pagrehistro bilang kaibigan

Mangyaring irehistro bilang kaibigan sa LINE ang

“Suporta sa Pagpapagaling ng Kanagawa Prefectural Government”.

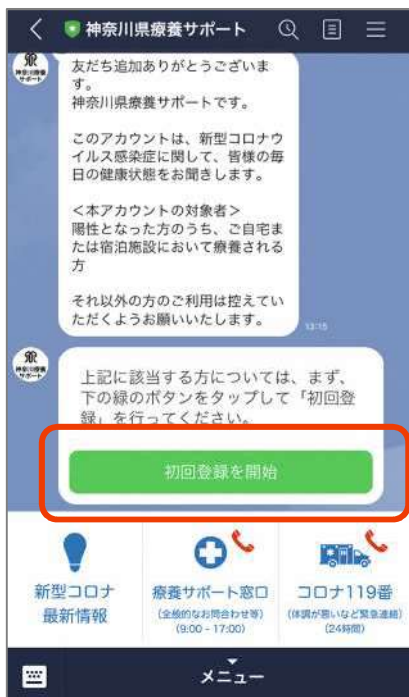
Madaling mairerehistro mula sa 2D bar code na ito.



## ② Pagrehistro ng impormasyon ng mismong tao

Matatanggap ang gabay sa panimulang pagrehistro.

Nakumpleto ang pagrehistro.



Mangyaring i-enter ang araw ng kapanganakan atbp.



# Regular na Pagtiyak sa pamamagitan ng LINE <Araw-araw>

## Pagtiyak ng Pisikal na Kondisyon

### ① Pagtanggap ng message ng pagtiyak ng pisikal na kondisyon

Kapag nakumpleto ang panimulang pagrehistro, matatanggap nang **mga 8:30 - 9:00** araw-araw ang message na hihiling ng pagsagot tungkol sa inyong pisikal na kondisyon. Mangyaring simulan ang pagsagot matapos ng antimanong pagsukat ng temperatura ng katawan.



### ② Pagsagot sa tanong mula sa LINE

Mangyaring sagutin nang sunod-sunod ang mga tanong. May bahaging hihingan ng beripikasyon, ngunit mangyaring huwag mag-alala dahil hindi kukunin ang impormasyon atbp. liban sa pagkolekta ng nilalaman ng inyong sagot.



### ③ Kung walang sagot mula sa inyo

Kung hindi matiyak ang inyong sagot sa loob ng 30 minuto pagkatapos ipadala ang message ng pagtiyak ng pisikal na kondisyon sa LINE, tatawagan kayo mula sa automated voice guidance gamit ang AI at iba pa.



Sa page ng impormasyon kaugnay sa COVID-19 sa website ng Kanagawa Prefectural Government  
Maaaring direktang makipag-ugnayan sa tanggapan ng konsultasyon mula sa menu.

Para sa Konsultasyon sa Kalusugan, Katanungan/  
Konsultasyon tungkol sa Paggugol ng Oras at iba pa  
Habang Nagpapagaling  
Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling ng  
Kanagawa Prefectural Government

Tanggapan ng Konsultasyon sa Emergency dulot ng  
Paglala/Biglang Pagbabago atbp. ng Pisikal na Kondisyon  
Kanagawa Prefectural Government Corona 119

- Kung hindi kayo makakagamit ng LINE
- Kung hindi matanggap ang inyong sagot sa loob ng 30 minuto pagkatapos ipadala ang message ng pagtiyak ng pisikal na kondisyon sa LINE

Magtatanong tungkol sa inyong pisikal na kondisyon 1 beses sa 1 araw sa pagtawag ng automated voice guidance gamit ang AI sa numero ng teleponong antimanong tinanong sa inyo. Mangyaring siguraduhing sagutin ang tawag mula sa numerong nakasulat sa ibaba.

\* Kung wala namang sagot sa telepono, mangyaring unawain na maaaring direktang dumalaw ang tauhan ng public health center para matiyak ang inyong kaligtasan.

# Pagtawag ng Automated Voice Guidance ng AI

## Pagtiyak ng Pisikal na Kondisyon

Kung hindi matiyak ang inyong sagot tungkol sa pisikal na kondisyon sa pamamagitan ng LINE, o kung hindi kayo makakagamit ng LINE, magtatanong tungkol sa inyong pisikal na kondisyon sa pamamagitan ng pagtawag ng automated voice guidance gamit ang AI.

Mangyaring simulan ang pagsagot matapos ng antimanong pagsukat ng temperatura ng katawan. Mangyaring sukatin ang SpO2 ng mga taong mayroong pulse oximeter (aparato kung saan iniipit ang daliri para masukat ang saturasyon ng oxygen sa dugo).

Mangyaring sumagot ng “Oo,” “Hindi” o iba pa sa mga item sa tanong na nakasulat sa ibaba, sa pagtawag ng automated voice guidance ng AI. Mangyaring isagot ang numerical value ng SpO2. Maaaring maulit ang parehong item ng tanong kung hindi makuha ang sagot.

Mag-ingat: Kapag magbigay ng mahirap maintindihang sagot nang 2 beses pataas, matatapos ang tawag.

Iba pa: Kapag mayroong biglang pagbabago ng pisikal na kondisyon,

**MAHALAGA**

**huwag mag-atubiling tumawag  
sa “Kanagawa Prefectural Government Corona 119”**

Item ng Tanong	Sagot
① Mayroong pulse oximeter o wala	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Hai” (Mayroon)</li><li>• “Iie” (Wala) → tutuloy sa item ng tanong ③ pagkatapos nito.</li></ul>
② Numerical value ng SpO2	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 digit na numerical value (Resulta ng pagsukat Hal: kung 97 → “Kyu juu nana”)</li><li>• “Wakaranai” (Hindi alam)</li></ul>
③ May hirap sa paghinga	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Hai” (Mayroon)</li><li>• “Iie” (Wala)</li></ul>
④ 37.5 pataas ang temperatura ng katawan	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Hai” (Oo)</li><li>• “Iie” (Hindi)</li></ul>
⑤ Nais ba ninyong ipagpatuloy ang ganitong pagtiyak ng kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono pagkatapos nito?	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Hai” (Oo)</li><li>• “Iie” (Hindi) *Kapag sumagot ng “Iie (Hindi),” hindi na gagawin ang pagtiyak ng pisikal na kondisyon sa pamamagitan ng telepono pagkatapos nito.</li></ul>

**\* Magsasalita ang boses sa wikang Hapon. Walang boses sa Tagalog.**

# Talaan ng Pagkuha ng Temperatura atbp.

Araw ng pagsisimula ng sintomas: (Taon)

(Buwan)

(Araw)

Bilang ng araw ng pagpapagaling  Buwan / Araw		Temperatura ng katawan	Saturasyon ng oxygen (Para sa nagpapagaling sa panuluyan lamang)	Bilis ng pulso (Para sa nagpapagaling sa panuluyan lamang)	Memo sa pisikal na kondisyon
		°C	SPO <sub>2</sub> %	PR beses/minuto	
Araw ng pagsisimula /	Umaga				
	Gabi				
1 /	Umaga				
	Gabi				
2 /	Umaga				
	Gabi				
3 /	Umaga				
	Gabi				
4 /	Umaga				
	Gabi				
5 /	Umaga				
	Gabi				
6 /	Umaga				
	Gabi				
7 /	Umaga				
	Gabi				
8 /	Umaga				
	Gabi				
9 /	Umaga				
	Gabi				
10 /	Umaga				
	Gabi				
11 /	Umaga				
	Gabi				



# Talaan ng Pagkuha ng Temperatura atbp.

Bilang ng araw ng pagpapagaling  Buwan / Araw		Temperatura ng katawan	Saturasyon ng oxygen (Para sa nagpapagaling sa panuluyan lamang)		Bilis ng pulso (Para sa nagpapagaling sa panuluyan lamang)	Memo sa pisikal na kondisyon
		°C	SPO <sub>2</sub>	%	PR beses/minuto	
12	Umaga					
	Gabi					
13	Umaga					
	Gabi					
14	Umaga					
	Gabi					
15	Umaga					
	Gabi					
16	Umaga					
	Gabi					
17	Umaga					
	Gabi					
18	Umaga					
	Gabi					
19	Umaga					
	Gabi					
20	Umaga					
	Gabi					

# Upang Manumbalik sa Lipunan nang Panatag ang Loob

Sa Kanagawa Prefectural Government, batay sa siyentipikong ebidensya ayon sa pinakabagong akademikong pananaliksik, tinatapos namin ang pagpapagaling nang hindi nagsasagawa ng PCR test kung walang ubo, lagnat o iba pang sintomas sa loob ng huling 3 araw sa loob ng 10 araw na panahon ng pagpapagaling (inaprubahan din ng notipikasyon ng Ministry of Health, Labour and Welfare ang ganitong pagtatapos ng pagpapagaling).

At upang panatag ang loob na makapanumbalik sa lipunan ang lahat ng mga residente ng prefecture, naglalabas ng dokumentong nagpapatunay na nagpagaling sa takdang panahon ng pagpapagaling sa mga taong nagnanais nito (sa susunod na pahina ang impormasyon para sa pakikipag-ugnayan).

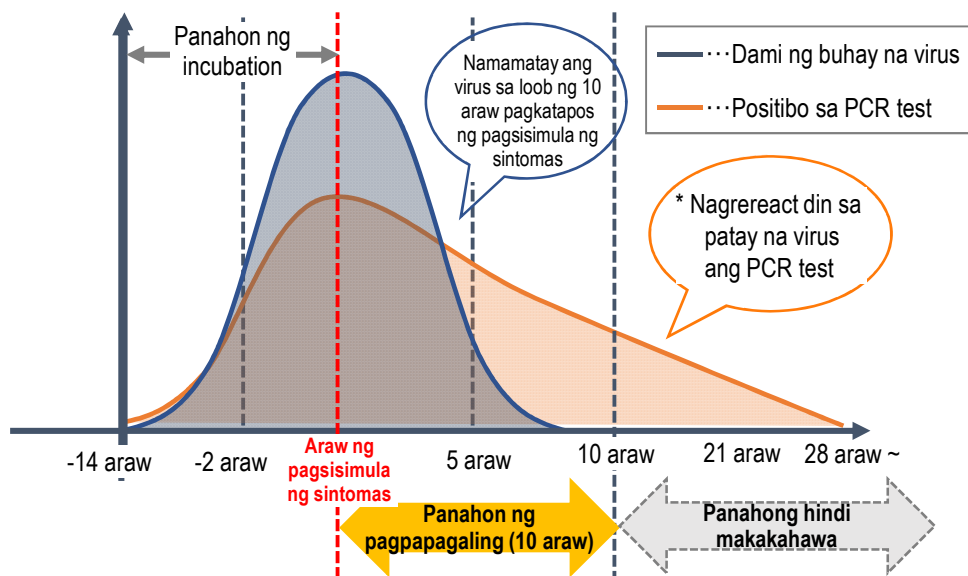
## <Impormasyon tungkol sa Siyentipikong Ebidensya>

- Dahil namamatay ang nasa loob ng katawan na virus ng bagong coronavirus nang mga 10 araw mula sa pagsisimula ng sintomas, labis na nababawasan ang posibilidad na makahawa sa ibang tao mula sa 10 araw pagkatapos ng pagsisimula ng sintomas.
- Sa PCR test, dahil nagreact din sa piraso ng namatay na virus, maaaring magkaroon ng positibong reaksyon sa loob ng matagal na panahon kahit patay na ang virus.



Batay sa mga bagay na ito, sa pamamagitan ng pagtiyak na walang ubo, lagnat o iba pang sintomas sa loob ng huling 3 araw ng 10 araw mula sa araw ng pagsisimula ng sintomas o sa araw ng pagkuha ng sample, maaaring lubhang mabawasan ang posibilidad na makahawa sa ibang tao. Subalit kung may ubo, lagnat o iba pang sintomas sa loob ng huling 3 araw, maaaring pahabain ang pagpapagaling ayon sa konsultasyon ng mga taong nagpapagaling sa doktor upang mapatapos ang pagpapagaling nang panatag ang loob sa mga taong nagpapagaling.

## Panahon ng Pagpapagaling sa Kanagawa Prefecture



\* Kung muling lumitaw ang sintomas pagkatapos mawala ang sintomas nang minsan, kailangan ng higit pang 3 araw ng pagpapagaling pagkatapos gumaan ang sintomas.

\* Kung lumitaw ang panibagong sintomas sa taong nagpapagaling na walang sintomas, kailangan ang higit pang 10 araw ng pagpapagaling mula sa araw na iyon.

(Pinagmulan) Nilikha ng Kanagawa Prefectural Government Headquarters for COVID-19 Infection Control mula sa ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Internal Medicine*. Inilathala online Mayo 1, 2020. at ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature*. Inilathala online Abril 1, 2020.

# Pagtatapos ng Pagpapagaling

Sa oras ng pagsisimula ng pagpapagaling, ipapaalam sa inyo ng sumasaklaw na public health center ang tinatayang araw ng pagtatapos ng pagpapagaling.

**Kung walang pakikipag-ugnayan tungkol sa pagpapahaba ng panahon ng pagpapagaling, matatapos ang pagpapagaling sa tinatayang araw ng pagtatapos ng pagpapagaling.** Subalit mangyaring unawain antimano na maaari ring pahabain ang panahon ng pagpapagaling ayon sa pangangailangan kung may lagnat o iba pang sintomas sa loob ng huling 3 araw ng panahon ng pagpapagaling.

Mangyaring makipag-ugnayan sa Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling ng Kanagawa Prefectural Government para sa mga katanungan kaugnay sa panahon ng pagpapagaling.

**Maraming salamat sa inyong pagsisikap sa mahabang panahon ng pagpapagaling.**

**Pagkatapos nito, maaari kayong manumbalik sa trabaho at bumalik sa dati ninyong araw-araw na pamumuhay, ngunit mangyaring makipagtulungan kayo sa mga sumusunod na bagay sa loob ng 4 na linggo pagkaraan ng pagtatapos ng pagpapagaling.**

Ayon sa Ministry of Health, Labour and Welfare, bilang bihirang kaso, natiyak ang taong muling naging positibo sa bagong coronavirus. Dahil dito, upang maiwasan ang muling pagiging positibo ninyo at maiwasan ang paghawa sa mga tao sa inyong paligid, hinihiling ang inyong patuloy na pakikipagtulungan sa mga sumusunod na bagay **sa loob ng 4 na linggo pagkatapos ng pagpapagaling.**

## ● Hinihiling ang pagiging masusi sa mga karaniwang hakbang sa kalinisan.

- Mangyaring **maghugas ng kamay** gamit ang sabon o likidong pandisimpektang alcohol.
- Hinihiling ang **pagsusuot ng face mask.**
- Mangyaring sundin ang **tamang pag-ubo** (pagtakip sa bibig at ilong gamit ang face mask o tissue, panyo, manggas, loob ng siko at iba pa, pagsusuot ng face mask, at iba pa).

## ● Mangyaring tiyakin araw-araw ang kalagayan ng kalusugan.

- Mangyaring sukatin araw-araw ang temperatura ng katawan upang tiyakin kung may lagnat (37.5°C pataas) o wala.

## ● Kung lumitaw ang sintomas tulad ng ubo, lagnat at iba pa

- Mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa **pinakamalapit na public health center**, sundin ang tagubilin nila, at magpatingin sa medikal na institusyon ayon sa pangangailangan.
- Sa pakikipag-ugnayan sa pinakamalapit na public health center at pagpapatingin sa medikal na institusyon, antimanong makipag-ugnayan sa telepono at sabihing nagpagaling sa COVID-19 sa sariling bahay o pasilidad.

**Kasabay ng pag-iwas sa Three Cs (Closed spaces, Crowded places, and Close-contact settings), mangyaring patuloy ring magpanatili ng social distance (layo sa ibang tao) kapag makikisalamuha sa ibang tao.**

## Sa Mga Taong Nagnanais Maisyuhan ng “Sertipiko ng Pagpapagaling”

Mangyaring magtanong sa Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling ng Kanagawa Prefectural Government para sa mga detalye ng proseso.

● Listahan ng Mga Public Health Center

Sa kasalukuyan, dinadagsa ng mga tawag ang bawat public health center at maaaring mahirapang makakonekta. Hinihiling ang inyong pag-unawa rito.

Munisipalidad ng Inyong Tirahan	Pangalan ng Institusyon	Telepono	
Lungsod ng Yokohama	Tsurumi Ward	Tsurumi Public Health and Welfare Center	045-510-1832
	Kanagawa Ward	Kanagawa Public Health and Welfare Center	045-411-7138
	Nishi Ward	Nishi Public Health and Welfare Center	045-320-8439
	Naka Ward	Naka Public Health and Welfare Center	045-224-8332
	Minami Ward	Minami Public Health and Welfare Center	045-341-1185
	Konan Ward	Konan Public Health and Welfare Center	045-847-8438
	Hodogaya Ward	Hodogaya Public Health and Welfare Center	045-334-6345
	Asahi Ward	Asahi Public Health and Welfare Center	045-954-6146
	Isogo Ward	Isogo Public Health and Welfare Center	045-750-2445
	Kanazawa Ward	Kanazawa Public Health and Welfare Center	045-788-7840
	Kohoku Ward	Kohoku Public Health and Welfare Center	045-540-2362
	Midori Ward	Midori Public Health and Welfare Center	045-930-2357
	Aoba Ward	Aoba Public Health and Welfare Center	045-978-2438
	Tsuzuki Ward	Tsuzuki Public Health and Welfare Center	045-948-2350
	Totsuka Ward	Totsuka Public Health and Welfare Center	045-866-8426
	Sakae Ward	Sakae Public Health and Welfare Center	045-894-6964
Izumi Ward	Izumi Public Health and Welfare Center	045-800-2445	
Seya Ward	Seya Public Health and Welfare Center	045-367-5744	
Lungsod ng Kawasaki	Kawasaki Ward	Community Monitoring Support Center ng Kawasaki Ward Office	044-201-3223
	Saiwai Ward	Community Monitoring Support Center ng Saiwai Ward Office	044-556-6682
	Nakahara Ward	Community Monitoring Support Center ng Nakahara Ward Office	044-744-3280
	Takatsu Ward	Community Monitoring Support Center ng Takatsu Ward Office	044-861-3321
	Miyamae Ward	Community Monitoring Support Center ng Miyamae Ward Office	044-856-3265
	Tama Ward	Community Monitoring Support Center ng Tama Ward Office	044-935-3310
	Asao Ward	Community Monitoring Support Center ng Asao Ward Office	044-965-5163
Lungsod ng Sagami-hara	Sagami-hara City Public Health Center	042-769-8260	
Lungsod ng Yokosuka	Yokosuka City Public Health Center	046-822-4300	
Lungsod ng Fujisawa	Fujisawa City Public Health Center	0466-25-1111	
Lungsod ng Chigasaki/ Bayan ng Samukawa	Chigasaki City Public Health Center	0467-38-3321	
Lungsod ng Hiratsuka/Bayan ng Oiso/Bayan ng Ninomiya	Hiratsuka Public Health and Welfare Office	0463-32-0130	
Lungsod ng Hadano/ Lungsod ng Isehara	Hadano Center ng Hiratsuka Public Health and Welfare Office	0463-82-1428	
Lungsod ng Kamakura/ Lungsod ng Zushi/ Bayan ng Hayama	Kamakura Public Health and Welfare Office	0467-24-3900	
Lungsod ng Miura	Misaki Center ng Kamakura Public Health and Welfare Office	046-882-6811	
Lungsod ng Odawara/ Bayan ng Hakone/Bayan ng Manazuru/Bayan ng Yugawara	Odawara Public Health and Welfare Office	0465-32-8000	
Lungsod ng Minamiashigara/ Bayan ng Nakai/Bayan ng Oi/ Bayan ng Matsuda/Bayan ng Yamakita/Bayan ng Kaisei	Ashigarakami Center ng Odawara Public Health and Welfare Office	0465-83-5111	
Lungsod ng Atsugi/Lungsod ng Ebina/Lungsod ng Zama/ Bayan ng Aikawa/ Nayon ng Kiyokawa	Atsugi Public Health and Welfare Office	046-224-1111	
Lungsod ng Yamato/ Lungsod ng Ayase	Yamato Center ng Atsugi Public Health and Welfare Office	046-261-2948	

# Tanggapan ng Konsultasyon Habang Nagpapagaling

Tanggapan ito para lamang sa mga taong nagpositibo sa resulta ng test,  
at napasailalim sa pagpapagaling

**Para sa Konsultasyon sa Kalusugan, Katanungan/Konsultasyon  
tungkol sa Paggugol ng Oras at iba pa Habang Nagpapagaling**

**9:00 - 21:00**

Tanggapan ng Suporta sa Pagpapagaling ng Kanagawa Prefectural Government

**Tanggapan ng Konsultasyon sa Emergency dulot ng  
Paglala/Biglang Pagbabago atbp. ng Pisikal na Kondisyon**

**24 oras**

Kanagawa Prefectural Government Corona 119

\*Sa alinmang numero ng telepono tumawag, puputulin muna ang tawag, at tatawagan kayo muli nang may tagapamagitan ng interpreter.

\*Mangyaring makipag-ugnayan mula sa sariling cellphone dahil para lamang sa extension ang telepono sa kuwarto ng pasilidad para sa pagpapagaling.