

## 1. Tungkol sa Pagpapabakuna Laban sa COVID 19.

Nagkaroon ng bahagyang pagbabago sa schedule ng reservation para sa mass vaccination sa lungsod. Sa kasalukuyan ay tinatanggap na ang reservation para sa may edad 59 hanggang 50 taong gulang pati na rin ang mga nasa ikatlong taon ng senior HighSchool na mag-aaral. Mag-uumpisa na rin mula sa ika-24 ng Agosto ang may edad 40 hanggang 49 na taong gulang at sa katapusan ng buwan ng Agosto ay ang may edad 12 hanggang 39 taong gulang.

Ang vaccination ticket o coupon na natanggap noon pang Hulyo ay kakailanganin sa araw ng pagpapabakuna. Dapat itong pag-ingatan at huwag iwala.

Kung nais lumahok sa mass vaccination ng lungsod ay mangyaring tumawag lamang at magpareserba sa telepono na may numero: 0282-21-2418. Maari ring kumuha ng reservation thru online.

Ang naitalang schedule ng First Dose ay magkakaroon din ng parehong araw at oras sa susunod na tatlong linggo.

Sa araw ng pagpapabakuna ay dapat dalhin ang vaccination ticket o coupon kalakip ang naunang nasagutan na questionnaires ukol sa vaccination. Ganun din ang mga identifications gaya ng alien card o passport at para sa mga kasalukuyang umiinom na gamot, ang medication notebook na tinatatakan sa pharmacia tuwing tayo ay binibigyan ng gamot panlunas sa ating mga karamdaman. Magsuot lamang ng damit na may maiksing manggas o short-sleeved upang mas madali ang gagawing pagpapabakuna.

Napatunayan na ang pagpapabakuna ay epektibo sa pag-iwas sa nakakahawang sakit at ang paglala nito. Bilang karagdagan, inaasahan din na sa pamamagitan ng mass vaccination magkakaroon ng herd immunity at maiiwasan na ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit.

Kung may malalang karamdaman, allergy o nagbubuntis sa kasalukuyan ay kumunsulta muna nang maaga sa tumitingin na manggagamot upang maisangalang-ala ang kondisyong pisikal bago tumanggap ng bakuna.

Kaugnay nito ay mag-iisyu ng “COVID 19 Vaccination Certificate” para sa mga may planong maglakbay sa ibang bansa. Ito ay passport vaccine para lamang sa paglakbay overseas. Igagawad ito ng lungsod sa mga rehistradong residente nito na nagpabakuna sa Tochigi City. Ang application at pag-issue nito ay ipinoproseso

sa satellite counter ng Health Promotion Section sa ikalawang palapag ng main building ng city hall o sa tanggapan ng Health and Welfare sa ikalawang palapag nito. Kinakailangan ipresenta ang valid passport at ang pagpapatunay ng schedule ng patutunguhan at petsa ng pag-alis sa Japan.

Para sa karagdagang impormasyon sa application and issuance ng vaccination passport ay tumawag lamang sa Health Promotion Section ng City Hall sa numero 0282-25-3512.

**2. Impormasyon Tungkol sa Pagdating ng Bagyo.**

Sa Japan maraming bagyo ang dumarating pagkatapos ng buwan ng Agosto at may pagkakataon din hanggang Oktubre. Kung kaya suriin ang pinakabagong impormasyon sa bagyong palapit. Palagiang tingnan ang ulat sa panahon tulad ng babala sa malakas na pag-ulan dahil sa bagyo at ang paggalaw ng ulap na may dulot na malakas na pag-ulan.

Lumalakas ang hangin sa papalit na bagyo na maaring ilipad ang mga signboards, matumba ang mga puno maging ang mga poste ng kuryente. Dapat itago ang bisikleta sa loob ng bahay. Dahil sa dala ng bagyo ang malakas na pag-ulan, maaring umapaw ang mga ilog at bumaha ang mga daan na magmimistulang mga ilog na rin na sanhi ng mahirap na paglalakad sa labas.

Sa mga ganitong pagkakataon ay manatili na lamang sa ikalawang palapag ng bahay o sa mas mataas na lugar at huwag na lamang lumabas ng tahanan. Bilang karagdagan, ang mga bundok o bangin ay maaaring gumuho at magkaroon ng mga landslides o pag-agos ng mga lupa at bato. Kung makarinig ng kakaibang tunog o maka-amoy ng nakakaiba ay agad lumayo sa mga bulubunduking lugar. Kung may bagyo ay maaring maputol ang kuryente at tubig kung kaya maghanda ng mga pagkaing delata o cup ramen at inuming tubig. Ihanda rin ang radio at flashlights. Kung may nalalapit na sakuna ay pwedeng lumikas sa mga evacuation centers. Ang mga ito ay maaring ang malapit na paaralan o community centers. Kung ang mga ito ay bukas, maari itong puntahan ng sinuman upang lumikas. Kung lilikas sa mga evacuation centers huwag kalimutang magdala ng face masks, pagdisimpektang alcohol, thermometer at iba pa bilang countermeasures sa pagkahawa sa COVID 19. Sabihan din ang mga malalpit na kapitbahay sa paglikas.

Sa pang-araw-araw na pamumuhay ay dapat ugaliing makipag-kapwa sa mga nakatira malapit sa ating tahanan at makitungo ng mabuti sa kanila. Dapat lumikha ng maayos na relasyon sa kanila upang makatulong sa bawat isa sa mga panahon ng emerhensya.

### 3. Tungkol sa Paglaganap ng COVID 19.

Ang Delta Strain ng COVID 19 na pumalit sa naunang uri ng virus ay mas matindi ang kakayahang humawa sa ibang tao na nagiging sanhi ng mabilis na pagtaas ng bilang ng may impeksyon sa buong bansa.

Sa mga lugar na may mataas na bilang ng may COVID 19 at may malalang karamdaman na dulot ng virus na kailangan ng ipasok sa ospital ay inabisuhan na lamang na magpagaling sa bahay dahil sa kakulangan ng lugar o hospital beds sa mga pagamutan.

Sinasabing epektibo ang pagkakaroon ng vaccination upang maiwasan ang impeksyon sa COVID 19 ngunit una sa lahat ay dapat mahalaga na kontrolin ang daloy at paglabas ng mga tao. Ang matagal ng pagtitiis dahil dito ay napakahirap ngunit hinihiling pa rin na ipagpatuloy na pigilan ang paglabas ng bahay kung hindi kinakailangan o nararapat.