

Tungkol sa Pansamantalang pagsasara ng paaralan dahil sa COVID-19 (bagong uri ng Coronavirus)

Para sa mga bata, estudyante at kanilang magulang

— mensahe galing sa mga school counselor —

Kumusta po kayo?

Patuloy ang pagsasara ng paaralan dahil sa paglaganap ng COVID-19 (bagong uri ng Coronavirus).

Hindi ba kayo naguguluhan o nahihirapan sa pang-araw-araw na pamumuhay na hindi katulad ng dati?

Kaming mga propesyonal sa mental health ay nais lamang maghatid ng mensahe. Matutuwa kami kung makakatulong ito sa inyo!

Iba't-ibang stress ang nararanasan natin sa pamumuhay ngayon.

Nakakaapekto ang mga stress na ito sa tatlong bahagi – katawan, damdamin at kilos.

Nakakaapekto sa

kilos

hindi lumalabas, sobrang lakas kumain, pagdami ng oras na ginugugol sa paglalaro ng game, agresibong kilos, hindi mapakali at laging gumagalaw, at iba pa

Nakakaapekto sa

katawan

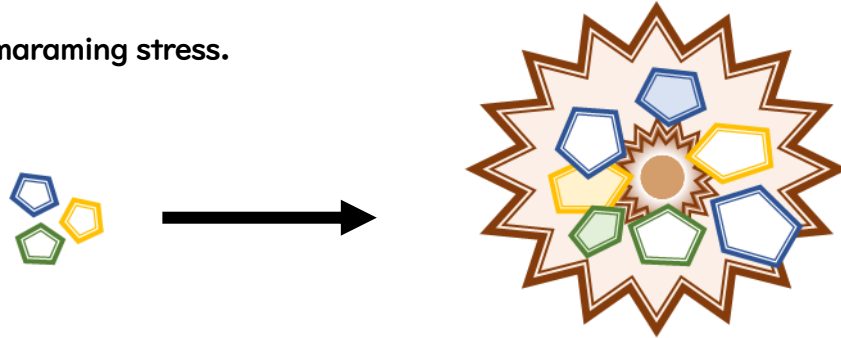
hindi nakakatulog, nanghihina, sakit sa ulo, sakit sa tiyan, walang ganang kumain, mabilis na tibok ng puso, paninigas ng balikat, madaling mapagod, nahihilo, at iba pa

Paglaganap at epidemic ng bagong uri ng Coronavirus

Nakaapekto sa damdamin

balisa, natatakot, malungkutin (depressed), nawawalan ng gana, malungkutin, nalulumbay, malubhang pinag-iisipan, nalilitin, mayamutin, nalilito, at iba pa

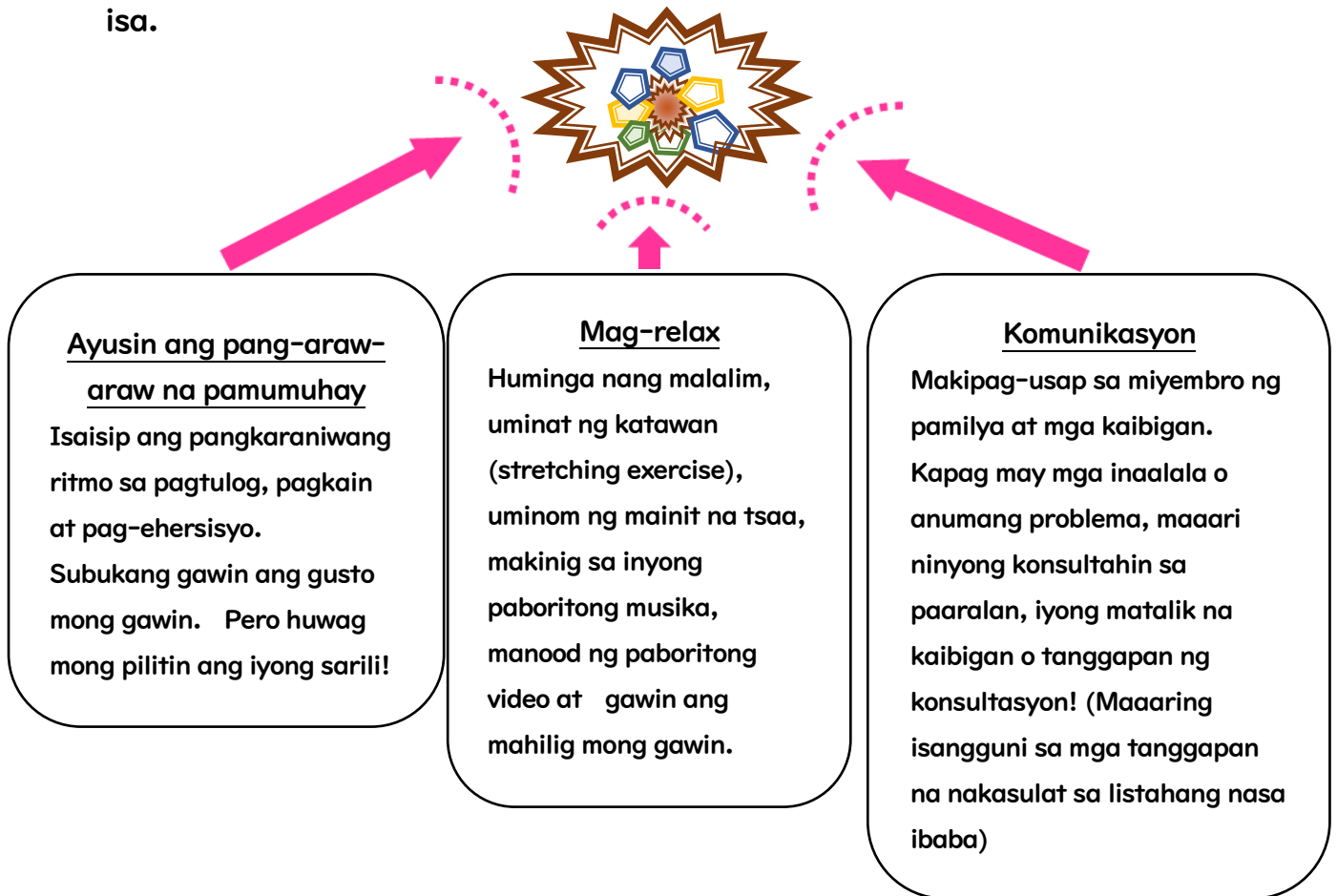
Maliit lang ang bawat stress pero malaking stress na ang inyong nararamdaman kapag nagkaroon kayo ng maraming stress.



Ano kaya ang magagawa natin?

Tulad ng sinasabi sa TV at internet, mahalaga ang “paghugas ng kamay” at “pag-iwas sa lugar kung saan maaari kang makipaghalubilo sa maraming tao”.

Bukod dito, mayroon ding mga hakbang na magagawa natin sa tahanan ng bawa’t isa.



Kapag hinaharap ninyo ang hindi pa ninyo naranasan,
Natural lang na lumalabas ang reaksiyon sa inyong
kondisyon sa kalusugan, damdamin at kilos.

Umaasa kami na makakapasok kayo sa paaralan sa lalong madaling panahon. Maaaring konsultahin sa paaralan kapag kayo'y may inaalala o pagkabalisa. At mayroon ding mga tanggapan ng konsultasyon kaya maaari ring konsultahin ang mga ito.

- “Konsultasyon sa pamamagitan ng LINE” Osaka Prefectural Education Center
tuwing Lunes 17:00~21:00 (hanggang 20:30 ang pagtanggap)
※Irehistro ang takdang LINE account sa pamamagitan ng QR code na nakasulat sa kard na ibinigay ng paaralan. Magtanong lamang kayo sa paaralan kung hindi ninyo maintindihan.
- serbisyo ng multilingual konsultasyon sa telepono sa Non Profit Organization AMDA (Association of Medical Doctors of Asia)
<https://www.amdamedicalcenter.com/>
- NHK WORLD na nagbibigay ng balita tungkol sa COVID-19 (bagong uri ng Coronavirus) sa loob ng bansa (magamit sa 19 na wika)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001
- Point-and-Speak (*Yubisashi*) para sa COVID-19 (bagong uri ng Coronavirus) (magamit sa 19 nawika)
<https://www.yubisashi.com/covid19/>