

INFLUENZA A (H1N1)

Ano ang dapat kung gawin para makaiwas sa Influenza?

- Maghugas ng kamay at laging mag mumog
- Panatiliin ang kalusugan at tamang oras ng pagtulog
- Sanayin magandang kaugalian sa tamang lugar ang pag ubo at pag singa.

Lungsod ng Chino

Kung nararamdaman na ninyo na kayo ay sakit na Influenza

Unang gawin ay kontakin ang Suwa Health & Welfare Office.
(Suwa-Hoken-Fukushi-Jimusho)

Telepono 0266(57)2930

- * Huwag magpunta ng medikal institusyon ng deretso para magpatingin.
- * Mag suot ng mask, kung pupunta sa ospital.

Ang mga taong lalong dapat mag ingat

Mga taong may malubhang sakit na konektado sa paghinga, at paninikip ng dibdib, malubhang sakit sa puso, diyabetis atbp., may sakit sa atay, may sakit na kanser, mga buntis sanggol, matatanda atbp.

Mga sintomas

Ito ay magsisimula ng 1 hanggang 7 araw.

May lagnat (38 hanggang 40 degrees), ubo, masakit ang ulo, masakit ang lalamunan, sinisipon, masakit ang mga kalamnan at nag tatae atbp.

Ang dahilan ng pagkakahawa

Ang influenza ay nakakahawa sa pamamagitan ng virus ng tao sa tao sa malaking patak na likido sa apektadong taong may ubo at humahatsing. Ang pagkakahawa ay nangyayari sa direkta o hindi direktang pagkahalubilo sa paghipo ng mga bagay na may virus ng influenza at paghipo sa mata, ilong at bibig.

✂Pag ubo sa tamang lugar

- Mag suot ng mask kung makikihalubilo sa maraming tao.
- Kung hindi nakasuot ng mask, takpan ang bibig at ilong kung kayo ay Inuubo at hahatsing, gumamit ng tissue at iba pang mga dapat at kinakailangan para hindi makahawa.
- Huwag masyadong humarap sa tao, kung maaari ay lumayo sa tao para hindi makahawa.
- Kung gagamit ng tissue, siguraduhin na ilagay ng mabuti sa loob ng basurahan ang ginamit na tissue.
- Kung wala kayong tissue at kayo ay uubo at hahatsing, takpan ang inyong bibig at ilong, kung maaari takpan ang inyong bibig at ilong sa pamamagitan ng pagbaluktot ng inyong siko.

Paano gamitin ang mask?

- Gumamit ng disposable non woven mask kung maaari.
- Takpan ng mabuti ang ilong at bibig sa pamamagitan ng mask.
- Kung gagamit ng mask, siguraduhin huwag hipuin ang mask pag nagamit na at tanggalin ito sa inyong magkabilang tenga na hindi hihipon ang nakatakip sa ilong at bibig at siguraduhin na maitapon sa loob ng basurahan.
- Hugasan at linisin mabuti ang kamay, pagnakahawak ng nagamit na mask.

Ano ang dapat kung gawin kung magkakasakit ng influenza A (H1N1)

- Kunin ang inyong temperatura araw araw.
- Inumin lahat ng gamot na ibinigay sa inyo.
- Manatili sa bahay kung kinakailangan sa pribadong silid.
- Uminom ng mga likido (kagaya ng tubig, tsaa, sports drinks atbp.).
- Sanayin ang magandang kaugalian sa pag ubo sa tamang lugar.

Ano ang dapat kung gawin kung ang isang miyembro ng aming pamilya ay may Influenza A (H1N1)

- Laging maghugas ng kamay pati na rin paglalapit sa may sakit.
- Magsuot ng mask paglalapit sa may sakit.
- Tamang pagkain at tamang pahinga ng katawan.
- Makabubuti na huwag lumapit sa may sakit kung nararapat.
- Buksan ang mga bintana para sa pagpapalit ng hangin at laging dapat panatiliin ang tamang temperatura sa loob ng silid o bahay.

Mga dapat ipuin mga gamit para sa sakit na Influeza A (H1N1)

Para na protektahan kayo at sa paglaganap ng nasabing nakakahawang sakit, sasabihing manatili kayo sa iyong bahay sa ilan mga araw. Mas mabuting mag ipon ng pagkain at ibang gamit sa loob ng mga 2 linggo.

Mga halimbawa gamit para sa malinis na kalusugan

Thermometer, Mask, Disposable rubber gloves, Gargle, Rubbing alcohol, Sabon panghugas sa kamay, Plastik na basurahan atbp.

Mga halimbawang pagkain

Bigas, Baby food, Mga de lata, Ramien, Pagkain pangmerienda atpb.

Mga halimbawa gamut

Gamot sa lagnat, Gamot sa sakit sa ulo, Sports drinks, Salonpas, Ointment, Band aid atbp.

Mga halimbawa na gamit sa pang araw araw

Tissue, Toilet paper, Sabon panlaba, Shampoo, Sanitary napkins, Mineral water (2 liter sa isang tao sa isang araw). Flashlight, Mga gamit para sa sanggol at bata, Batteries, Cellphone recharger, Radio, Portable gas stove, Kandila, Posporo, Lighter atbp.

Tamang paghugas ng kamay

Hugasan ang kamay ng mga 15 sigundo.

1



Pabulain mabuti ang sabon sa buong kamay.

2



Ipatong ang kanang kamay sa kaliwang kamay na nakapasok ang mga daliri sa pagitan ng mga daliri, gayon din gawin sa kanang kamay na nakapatong ang kaliwang kamay.

3



Ipasok ang pagitan ng mga daliri, palad sa palad at hugasan itong mabuti.

4



Hilurin maigi ang hinlalaki ng daliri sa magkabilang kamay.

5



Hilurin maigi ang lapad sa magkabilang kamay.

6



Hugasan mabuti ang pulsuhan o wrist sa magkabilang kamay.

7



Punasan at patuyuin mabuti ang kamay ng tuyong tuwalya.

8



Gamitin ang tuwalya sa pagpatay ng gripo.

