

Mag-ingat sa Type A Flu (Shin-gata Influenza)

Nakakahawa ang Flu na ito sa pamamagitan ng Virus na galing sa ubo, bahin at iba pang fluids na galing sa katawan ng taong apektado nito.

Pang-araw araw na pag-iingat

- Gawing malimit ang paghugas ng kamay.
- Sapat na tulog at masustansiyang pagkain

Mga pag-iingat sa club ng mga Junior at Senior High School

- Iwasan ang magpainom at makiinom sa pet bottle o thermos ng kaibigan.
- Iwasang gamitin ang tuwalya ng iba.

Pag may Ubo

Etiketa sa Pag-ubo

- Sikaping lumayo sa iba kung ikaw ay uubo o magbabahin. Takpan ng panyo o tissue ang ilong at bibig.
- Hugasan ang kamay na ipinantakip sa bibig at ilong.
- Gumamit ng mask.

Paguhugas ng kamay!! Ang pangunahing paraan sa pag-iwas sa pagkahawa ng Flu.



1 Basain ang kamay sabunin, pabulain ng mabuti



2 Hugasan ang pihitan ng gripo



3 Hugasan ang palad



4 Hugasan ang pagitan ng mga daliri



7 Hugasan mula sa dumadaloy na tubig mula sa gripo at punasan sa malinis na tuwalya.



6 Hugasan and daliri ng magkabilang kamay hanggang pulso.



5 Hugasan ang pagitan ng kuko.

Hugasan ang kamay ng mula 15 hanggang 30 segundo.

「Influenza kaya?」Ano sa palagay mo ■■■

Kung ang lagnat ay 38°C pataas at may pananakit ng lalamunan, may ubo at Runny nose ay huwag piliting pumasok..Iwasang lumabas at magpahinga sa bahay. Tumawag sa ospital at ikunsulta ang sintomas.

Sa mga Magulang,

Maraming pagkakapareho ang Type A Flu at ang Seasonal Flu. Sinasabi na epektibo ang gamot na Rirenza sa pagsugpo ng Virus Sa isang banda may pagkakaiba ang Type A Flu madali itong maka wala ng resistensya at mataas ang posibilidad na mahawa. Ang may mga Diabetes at Asthma ay may posibilidad na lumubha ang karamdaman, pinag-iingat din ang maliliit na bata.

Hinihiling ang pag-iingat ng buong pamilya sa bahay. Maghugas ng kamay at magmumog. Subaybayan din ang lagnat ng bata Ingatan ang kalusugan. Sakaling may ibang miyembro ng pamilya ang nahawa ng Type A Flu hinihiling na bigyan ng pansin ang 「Pagpapagaling sa loob ng Tahanan」 na nasa ibaba.

Pagpapagaling sa loob ng tahanan

Mga dapat gawin ng taong may sakit.

- Tuparin ang etiketa sa pag-ubo.
- Gawiin ang paghugas ng kamay.
- Inumin lahat ang ineresetang gamot ng doktor.
- Uminom ng maraming tubig.
- Patuloy ang paghawa ng Flu kahit bumaba na ang lagnat, magpahinga pa ng dalawang araw matapos bumaba ang lagnat upang maiwasan ang paghawa sa ibang tao.

Mga dapat gawin ng mga kasambahay.

- Hugasan ang kamay matapos alagaan ang Pasyente.
- Matulog ng hiwalay sa pasyente.
- May limitasyon ang epektibo ng mask, hinihiling na gumamit ng mask sakaling mahawa.
- Hinihiling ang sapat na pag-iingat sa mga taong may malubhang karamdaman, nagdadalangtao, mga batang maliliit. Kung naninirahan na may apektado ng Type A Flu ay sikaping manatili sa ibang kuwarto. Magtanong sa ospital para sa impormasyon ukol dito.

Napakahalaga ng inyong gagawing kooperasyon sa pagsugpo o pag-iwas sa paglaganap ng Type A Flu. (Shin-gata Influenza)

Influenza Consultation tungkol sa 「Pagpapagaling sa loob ng Tahanan」. (Health Centers)
Mula 8:30AM. hanggang 5:15PM. Mon. ~Fri.

Lugar	Telepono	FAX Number
Kuwana Health Center	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 2 5	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 9 2
Suzuka Health Center	0 5 9 - 3 8 2 - 8 6 7 1	0 5 9 - 3 8 2 - 7 9 5 8
Tsu Health Center	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 8 5	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 1 9
Matsusaka Health Center	0 5 9 8 - 5 0 - 0 5 3 1	0 5 9 8 - 5 0 - 0 6 2 1
Ise Health Center	0 5 9 6 - 2 7 - 5 1 4 8	0 5 9 6 - 2 7 - 5 2 5 3
Iga Health Center	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 4 5	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 8 5
Oase Health Center	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 5 4	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 4 9
Kumano Health Center	0 5 9 7 - 8 9 - 6 1 1 5	0 5 9 7 - 8 5 - 3 9 1 4
Health Crisis Management Office	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 3 9	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 4 4
Yokkaichi City Health Center	0 5 9 - 3 5 2 - 0 5 9 4	0 5 9 - 3 5 1 - 3 3 0 4