

Sa lahat ng mga magulang at katiwala

Ang sakit na H1N1 “Swine Flu” na nagsimulang lumabas sa Spring ng taong 2009 ay lagapan na at naging isang national epidemic. Sang-ayon sa tanggapan ng National Institute of Infectious Diseases, ang karamihan sa mga pasyenteng kinapitan ng Swine Flu mula noong Hulyo ng nakaraang taon ay wala pang dalawampung taong gulang. Hindi naman grabe ang karamihan ng mga sintomas nito at nagagamot sa pamamagitan ng mga anti-flu drugs tulad ng Relenza. Subalit, napag-alaman na ang sakit na ito ay maaring magdulot ng malubhang epekto sa mga sanggol at mga taong may ibang pumapailalim na sakit.

Dumarating ang Flu Season sa bandang Enero at Pebrero bawat taon, kaya naman sa ganitong panahon ng taglamig o Winter ay kailangang maging handa sa pagkalat ng mga Seasonal Flu at Swine Flu.

Kapag masama ang pakiramdam...

Ipagamot agad ang inyong anak sa oras na magkaroon ng sintomas ng anumang sakit.

- Mabilis ang paghinga o di kaya’y nahihirapan sa paghinga
- Masama ang kulay ng mukha (tulad ng pamumutla)
- Patuloy na lagnat, pagduduwal o pagtatae
- Hindi mapakali; walang ganang maglaro; mabagal ang galaw
- Tumatagal at lumalala ang sintomas



Pag-iingat habang nagpapagaling sa sariling tahanan

Mahirap pigilin ang pagkalat ng sakit sa inyong pamilya subalit maaring pigilin ang karagdagang pagkahawa sa pagsagawa ng sumusunod:

Ang maaring gawin ng mga may sakit:

- Gumamit ng mask kapag nasa loob ng bahay at sundin ang nararapat na etiquette sa pag-ubo.
- Siguruhing hugasan ang mga kamay.
- Inumin ang lahat ng medisina sang-ayon sa kautusan.
- Siguruhing uminom ng maraming tubig o fluids at matulog ng maayos.

Mga maaring gawin ng kasamahan sa bahay ng may sakit:

- Hugasang maigi ang mga kamay matapos asikasuhin ang may sakit.
- Hangga’t maari, lumagi sa kuwartong bukod sa kuwartong ginagamit ng may sakit.
- Sa pag-asikaso sa may sakit, siguruhing gumamit ng mask.

Ang mahalaga ay maipatupad nating maigi ang lahat ng mga pamamaraan laban sa Influenza, kaya hinihikayat namin ang inyong pag-uunawa at kooperasyon sa bagay na ito.

Pagtutulungan ng lahat laban sa Influenza

Inilathala noong Enero 2010.
Mie Board of Education, Health and Welfare Dept.

Iwasang mahawa ng Influenza

Hugasang maigi ang mga kamay.

Kumakapit ang Flu virus sa pamamagitan ng mga daliri at kamay.



- Hugasang maigi ang mga kamay sa pamamagitan ng sabon at tubig mula sa gripo at isagawa ito ng 20 segundos.
- Patuyuing maigi ang mga kamay sa pamamagitan ng malinis na tuwalya o panyo.

Isagawa ang pagmumog



- Matulog ng mabuti at kumain ng balanseng pagkain o diet.
- Siguruhing may sapat na ventilation o daloy ng hangin sa silid-aralan at silid-tulugan.
- Huwag makipagpalitan ng tubig o mga inuming nasa bote.
- Huwag makipagpalitan ng tuwalya.

Iwasang ikalat ang Influenza

Kapag kayo ay may lagnat o di kaya’y masama ang pakiramdam...



- Magpahinga sa bahay at iwasang pumasok sa paaralan.
- Pumunta sa isang ospital o klinika o di kaya’y kumunsulta at magpasuri sa inyong family doctor.
- Huwag lumabas at manatili lamang sa loob ng silid.
- Iwasang mahawa ang sariling pamilya o mga nasa paligid.

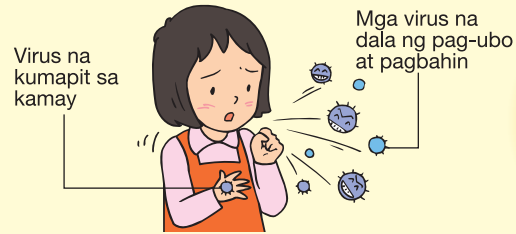


Kapag nagkaroon ng pag-ubo, sundin ang nararapat na etiquette (magsuot ng mask)

- Kapag hindi nakasuot ng mask, takpan ang bibig at ilong kung uubo o babahin. Itapon ang tissue na ginamit at hugasan ang mga kamay.

Ang Influenza ay kumakapit at kumakalat sa pagitan ng tao.

- (1) Pag-ubo at pagbahin ng taong may Influenza.
- (2) Maaring kumalat ito ng direkta mula sa isang taong may Influenza at maaring sa pamamagitan ng indirect contact.



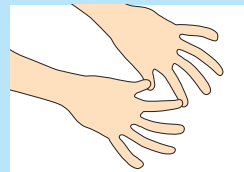
Pagkahawa mula sa pagbuga
Pagkahawa sa pagkapit o paghawak



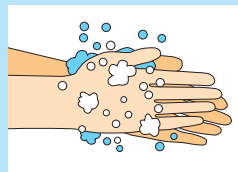
Pinakamahalaga ang paghugas ng mga kamay.

- Upang maiwasan ang pagkahawa mula sa pagkapit o paghawak, ugaliing hugasang maigi ang mga kamay.
- Hugasang maigi ang mga kamay sa pamamagitan ng sabon at tubig mula sa gripo at isagawa ito ng 20 segundos.
- Matapos maghugas, punasan at patuyuing maigi ang mga kamay sa pamamagitan ng malinis na tuwalya o panyo.
- Huwag ipahiram ang tuwalya o panyo sa ibang tao.

Una sa lahat, siguruhing maigi.



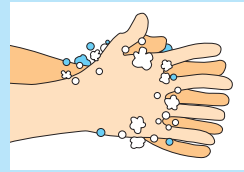
Tanggalin ang relo at singsing. Gupitin ng maigsi ang mga kuko.



(1) Pabulaing maigi ang sabon.



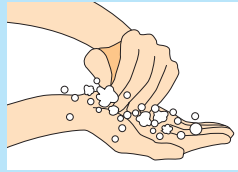
(2) Hugasan ng tubig mula sa gripo.



(3) Hugasan ang mga palad.



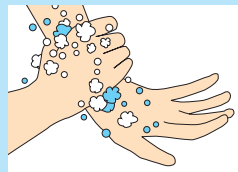
(4) Hugasan ang likod ng kamay at pagitan ng mga daliri.



(5) Hugasan ang pagitan ng mga kuko.



(6) Hugasan ang bawat daliri.



(7) Hugasan ang bandang pulso.



(8) Hugasan sa ilalim ng dumadaloy na tubig.

Siguruhing magmumog pag-uwi ng bahay.



Sapat ba ang inyong panlaban mula sa Influenza?

Sabay-sabay nating kumpirmahin ito.



Kung magagawa ng lahat ang pagkumpirma ng listahan sa paaralan at sa sariling tahanan, maiwasan natin ang pagkahawa ng Influenza.

- Oo Hindi Hinuhugasan ba ninyo ng maigi ang inyong mga kamay?
- Oo Hindi Hinuhugasan ba ninyong maigi ang mga kamay sa pamamagitan ng sabon at tubig mula sa gripo at isagawa ito ng 20 segundos?
- Oo Hindi Hinuhugasan ba ninyo ang pagitan ng mga daliri at ilalim ng kuko?
- Oo Hindi Hinuhugasan at pinapatuyo ba ninyo ng maigi ang mga kamay sa pamamagitan ng tuwalya o panyo?
- Oo Hindi Nagmumumog ba kayo pag-uwi sa bahay?
- Oo Hindi Natutulog ba kayo ng mabuti?
- Oo Hindi Kumakain ba kayo ng balanseng pagkain o diet?
- Oo Hindi Sapat ba ang ventilation o daloy ng hangin sa silid-aralan o silid-tulugan?
- Oo Hindi Iniiwasan ba ninyo ang humiram o magpahiram ng mga inuming nasa bote?
- Oo Hindi Gumagamit ba kayo ng tissue at iba pa sa pagtakip ng bibig at ilong tuwing uubo o babahin?