

Pag-iwas sa Trangkaso

Mga Tip Upang Mapigilan ang Paglaganap ng Sakit sa Inyong Tahanan

Listahan

Ugaliin ang pagiging malinis

- Iwasang humipo sa inyong mga mata, ilong at bibig.
- Takpan ang pag-ubo at pagbahin ng tisyu o ng inyong manggas.
- Palagiang maghugas ng kamay gamit ang sabon at mainit-init na tubig sa tagal na 20 segundo. (Kapag walang sabon at tubig, gumamit ng c.)



Ugaliin ang maayos na pangangasiwa ng tahanan

- Buksan ang mga bintana upang makapasok ang sariwang hangin sa mga panlahatang lugar.
- Panatilihin malinis ang mga ibabaw na lugar sa pamamagitan ng pagpunas ng mga ito ng pantahanang pandisimpekta.
- Gumamit ng de-makinang panghugas ng pinggan o mainit na tubig sa paglinis ng mga kagamitan para sa pagkain.
- Iwasang "yakapin" ang maruming labada kapag hawak ang mga ito upang maiwasang magkasakit.



Ibukod ang mga taong may-sakit

- Iwasan ang malapitang pakipag-ugnayan sa mga taong may-sakit. (Lumayo ng 3 talampakan mula sa kanila, kung maaari.)
- Ang mga taong may-sakit ay dapat matulog at kumain sa isang hiwalay na silid, kung maaari.
- Isaayos ang mga kama upang ang mga tao ay nakahigang ulo-sa-paa kaugnay sa isa't-isa.



Pangasiwaan ang mga sintomas sa loob ng tahanan

- Ang mga taong may-sakit ay dapat manatili sa tahanan hanggang 24 oras pagkaraang gumaling ang kanilang lagnat.
- Uminom ng malilinaw na likido tulad ng tubig, sabaw, at mga inuming panlaro upang maiwasan ang panunuyo.
- Huwag** magbigay ng aspirin o mga produktong naglalaman ng aspirin sa mga bata o tinedyer 18 taong gulang pababa.
- Ang mga batang mas mababa sa 4 taong gulang ay **hindi** dapat bigyan ng mga *over-the-counter* na gamot sa sipon nang hindi sinasangguni sa isang *health care provider*.



Ang mga taong may-sakit ay kailangang humiling ng pang-emerhensiyang pangangalagang medikal kapag sila ay mayroong...

- Mabilis na paghinga o problema sa paghinga
- Pananakit ng dibdib
- Kahirapang panatilihin mababa ang mga likido
- Pagkalito
- Biglaang pagkahilo
- Mangasul-ngasul o kulay-abong balat

10/16/09