

Patient Education

Pagpigil sa Pagkalat ng Nakakahawang Sakit

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Tungkol sa paksang ito

Matagal nang may mga sakit na mabilis kumakalat. Kung minsan, naipapasa ang mga sakit na ito na mula sa isang tao papunta sa isa pang tao. Kung minsan, kumakalat ang mga ito mula sa mga hayop papunta sa mga tao. Sa ibang pagkakataon, kumakalat ang mga ito sa pamamagitan ng mga mikrobyo sa tubig, lupa, pagkain, o hangin.

Maaaring pigilan o kontrolin sa pamamagitan ng bakuna ang ilang sakit, katulad ng tigdás. Ang iba namang sakit ay posibleng walang bakuna o mga gamot upang magamot ang mga ito. Dahil dito, mahalagang mapigilan ang pagkalat ng mga sakit.

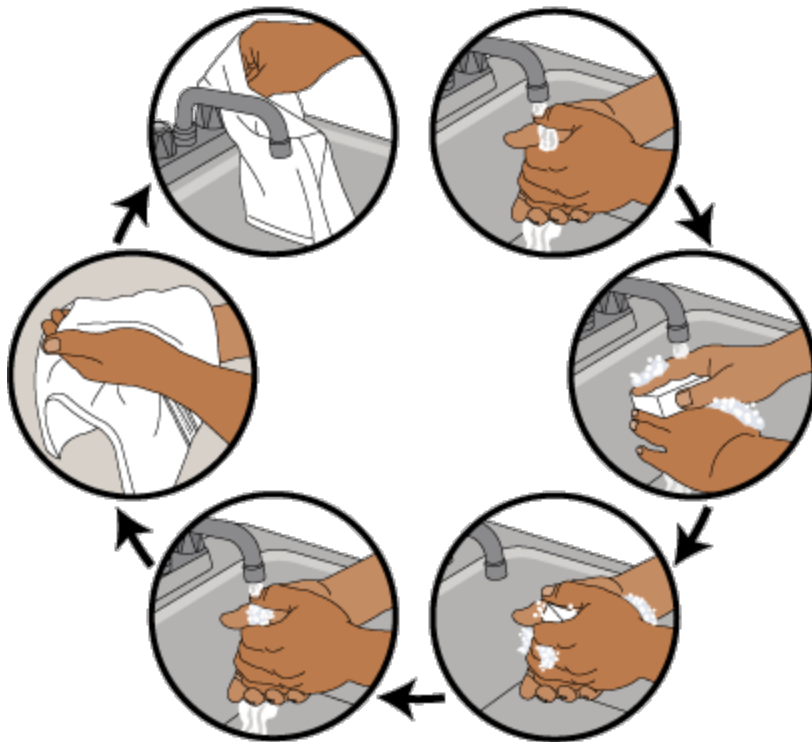
Pangkalahatan

Posibleng gumamit ng ilang kasanayan ang mga pamahalaan at ospital para paghiwalayin at paghigpitan ang galaw ng mga tao. Ang bawat isa sa mga ito ay may iba't ibang tungkulin upang makatulong sa paghinto o paglimita sa pagkalat ng mga sakit.

- Pagbubukod
 - Ginagamit kapag may sakit na ang mga tao
 - Maaaring gawin sa bahay o sa isang ospital o klinika
 - Ang taong may sakit ay kadalasang inihihwalay sa ibang tao
- Quarantine
 - Ginagamit upang mailayo ang mga taong nalantad na, pero wala pang sakit, mula sa malulusog na tao
 - Maaaring gawin sa bahay o sa isang piniling lugar
 - Maaaring hilingin sa iyo ng mga opisyal ng kalusugan na suriin ang temperatura mo at iulat sa kanila ang iyong mga senyales
- Social distancing
 - Nililimitahan ang malapitang pakikisalamuha sa pagitan ng malulusog na tao. Tumutukoy ito sa pagkakaroon ng hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) na distansya mula sa ibang tao.
 - Ang mga paaralan at lugar ng trabaho ay maaaring magsara o magbigay ng mga paraan upang makapag-aral o makapagtrabaho mula sa bahay.

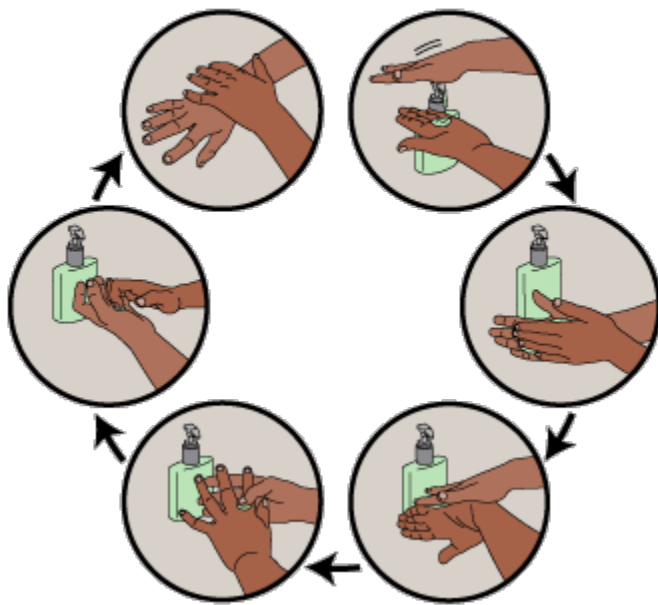
- Maaaring kanselahin ang mga social event. Maaaring magsara ang ilang tindahan, restaurant, gym, teatro, atbp upang protektahan ang publiko.

Paghuhugas ng Kamay



Kuskusin nang
20 segundo

Pag-sanitize ng Kamay



Pagiging Malusog



Ano ang magagawa upang maiwasan ang sakit na ito?

- Dalasan ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing. Gumamit ng mga hand sanitizer na may alcohol na may hindi bababa sa 60 porsyentong alcohol kung walang sabon at tubig. Kuskusin ang iyong mga kamay gamit ang sanitizer sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Ilayo ang mga kamay mo sa iyong ilong, mga mata, at bibig. Ang mga mikrobyo ay pinakamadalas na pumapasok sa katawan sa pamamagitan ng mga parteng ito.
- Iwasang ipahiram o ipagamit ang iyong mga tuwalya o tisyu sa sinumang may sakit, o makipagsalo sa kanila ng pagkain o inumin.
- Iwasan ang matataong lugar. Subukang manatili sa bahay hangga't kaya mo. Kung kailangan mong sumali sa isang grupo kasama ng ibang tao, hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Subukang magkaroon ng hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) na layo. Iwasan ang mga pakikipagkamay, pagyakap, at pakikipag-apir.
- Magpaturok laban sa trangkaso bawat taon.

Para maiwasang kumalat ang mikrobyo sa bahay o sa iba pang lugar:

- Kung may sakit ka, manatili sa bahay. Humiwalay ng kwarto kung maaari. Kadalasan, maaari kang magkalat ng mga mikrobyo ilang araw bago ka magkaroon ng mga sintomas at hangga't mayroon ka pa ring mga sintomas.
- Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag uubo o babahing ka. Maaari ka ring umubo sa iyong siko. Itapon ang mga tisyu sa basurahan at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak ng mga gamit na tisyu.

- Panatiliing malinis ang iyong bahay sa pamamagitan ng pagpunas sa mga counter, lababo, gripo, doorknob, telepono, remote, at switch ng ilaw gamit ang panlinis na may bleach o iba pang disinfectant. Hugasan ang mga pinggan sa dishwasher o gamit ang mainit na tubig na may sabon. Maraming mikrobyo ang kayang mabuhay sa mga solid na surface sa loob ng 24 na oras o mas matagal pa.

Mga nakatutulong na tip

Maaaring nakaka-stress na mailagay sa quarantine. Narito ang ilang tip na maaaring mas makapagpadali rito.

- Bago mag-set up ng quarantine, gumawa ng plano. Maghanda para sa hindi bababa sa 2 linggo sa iyong bahay para sa lahat ng miyembro ng pamilya at alagang hayop.
- Magkaroon ng sapat na pagkain at tubig para sa lahat.
- Tiyaking mayroon kang thermometer na gumagana at gamot na pampahupa ng lagnat tulad ng acetaminophen.
- Magkaroon ng maraming tisyu, hand sanitizer, at mga magagamit na supply na panlinis.
- Tiyaking mayroon kang sapat na mga inireresetang gamot na maaaring kailanganin ng bawat tao sa loob ng ilang linggo. Isaalang-alang ang mga bagay tulad ng pagtatrabaho, pag-aaral, at pag-aalaga ng bata habang ginagawa mo ang iyong plano. Maaaring kailangan mong gawin ang iyong mga normal na aktibidad, tulad ng pagtatrabaho o pag-aaral, sa bahay.
- Magplano kung paano mo papanatilihin ang pakikipag-ugnayan sa mga kapamilya at kaibigan sa panahong ito.
- Magkaroon ng mapagkakatiwalaang pinagmumulan ng impormasyon tungkol sa quarantine. Gumamit ng mga simpleng termino kapag nagpapaliwanag sa maliliit na bata.
- Isipin kung paano mo maaaring alagaan ang isang miyembro ng pamilya kung nagkasakit siya. Maihihiwalay mo ba siya mula sa ibang tao sa iyong bahay?

Impormasyon sa Paggamit ng Mamimili at Pagtatatwa:

Ang impormasyong ito ay hindi partikular na payong medikal at hindi pamalit sa impormasyong nakukuha mo sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Isa lang itong maikling buod ng pangkalahatang impormasyon. HINDI kasama rito ang lahat ng impormasyon tungkol sa mga kundisyon, karamdaman, pinsala, pagsusuri, procedure, paggagamot, therapy, tagubilin sa paglabas ng ospital, o paraan ng pamumuhay na maaaring naaangkop sa iyo. Dapat kang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa kumpletong impormasyon tungkol sa mga opsyon mo sa kalusugan at paggagamot. Hindi dapat gamitin ang impormasyong ito bilang batayan ng pagtanggap o hindi pagtanggap sa payo, mga tagubilin, o mga rekomendasyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang provider mo ng pangangalagang pangkalusugan lang ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo.

© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.