



Ang Pagpigil sa Pagkalat ng mga Mikrobyo sa Trabaho

Paano Kumakalat ang mga Mikrobyo

Ang mga sakit tulad ng trangkaso (influenza) at mga sipon ay dulot ng mga birus na napupunta sa ilong, lalamunan, at mga baga. Ang trangkaso at mga sipon ay karaniwang ikinakalat ng tao kapag ang isang taong nahawa ay umubo o bumahing.

Paano Makakatulong sa Pagpigil sa Pagkalat ng mga Mikrobyo

Siguruhing:

- Takpan ang iyong bibig at ilong kapag ikaw ay bumabahing o umuubo
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay
- Iwasan ang paghipo sa iyong mga mata, ilong, o bibig
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit at makipag-ugnay sa isang tagapagbigay-alaga sa kalusugan kapag kinakailangan
- Gawin ang iba pang mahusay na kaugaliang mabuti sa katawan.

Takpan ang iyong bibig at ilong kapag ikaw ay bumabahing o umuubo

Umubo o bumahing sa isang tisyu at itapon ito pagkatapos. Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing kung wala kang tisyu. Pagkatapos ay linisin ang iyong mga kamay at gawin ito tuwing ikaw ay umuubo o bumabahing.

Linisin nang madalas ang iyong mga kamay

Kapag maaari, hugasan ang iyong mga kamay -- gamit ang sabon at mainit-init na tubig -- pagkatapos ay kuskusin nang husto ang buong mga kamay. Hugasan ng 15 hanggang 20 segundo. Ang sabon at ang pagkuskos ang nakakatulong makatangal at makaalis sa mga mikrobyo.

Kapag walang sabon at tubig, maaaring gamitin ang mga de-alkohol na disposable handwipe o gel sanitizer. Matatagpuan ang mga ito sa karamihan ng mga supermarket at mga botika. Kung gumagamit ng gel, kuskusin ang gel sa iyong mga kamay hanggang sila'y tuyo na. Ang gel ay hindi nangangailangan ng tubig upang gumana; ang alkohol sa gel ang pumapatay sa mga mikrobyo na nagiging sanhi ng mga sipon at ng trangkaso.*

*Pinanggalingang impormasyon: FDA/CFSAN Food Safety A to Z Reference Guide, Setyembre 2001: Paghugas ng Kamay (<http://www.cfsan.fda.gov/%7Edms/handwashing>).

Iwasan ang paghipo sa iyong mga mata, ilong, o bibig

Ang mga mikrobyo ay karaniwang kumakalat kapag hinipo ng isang tao ang isang bagay na may mga mikrobyo at pagkatapos ay hinipo niya ang kanyang mga mata, ilong, o bibig. Matagal

Ang Pagpigil sa Pagkalat ng mga Mikrobyo sa Trabaho

(Ipinagpapatuloy mula sa naunang pahina)

namumuhay ang mga mikrobyo (ang ilan ay maaaring mamuhay ng 2 oras o higit pa) sa mga ibabaw tulad ng mga hawakan ng pinto, mga desk, at mga mesa.

Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit at makipag-ugnay sa isang tagapagbigay-alaga sa kalusugan kapag kinakailangan

Kapag ikaw ay may sakit o may mga sintomas ng trangkaso, manatili sa bahay, magpahinga nang husto, at makipag-ugnay sa isang tagapagbigay-alaga sa kalusugan kapag kinakailangan. Maaaring mangailangan ang iyong pinagtrabahuhan ng sulat mula sa doktor para mapahintulutan ang hindi pagpasok sa trabaho. Tandaan: Maaari mong maprotektahan ang iba mula sa sakit kapag lumayo ka sa kanila. Ang ilan sa mga karaniwang sintomas ng trangkaso ay:

- lagnat (kadalasang mataas)
- sakit ng ulo
- sobrang pagod
- ubo
- masakit na lalamunan
- tumutulo o baradong ilong
- masakit na mga kalamnan, at
- alibadbad, nagsusuka, at sirang tiyan (mas karaniwan sa mga bata kaysa sa mga taong may sapat na gulang).

Gawin ang iba pang mahusay na kaugaliang mabuti sa katawan

Matulog nang husto, maging aktibo, pamahalaan ang iyong stress, uminom nang marami, at kumain ng masustansiyang pagkain. Ang mga kaugaliang mabuti sa katawan ay makakatulong sa iyo na manatiling malusog sa panahon ng trangkaso at sa buong taon.

Mga Karagdagang Dapat Malaman, mga Bilang, at mga Kuru-kuro sa Pagsasagawa

Ang CDC at ang kanyang mga partner na ahensiya at mga organisasyon ay nagbibigay ng maraming impormasyon tungkol sa paghugas ng kamay at iba pang mga bagay na magagawa mo upang manatiling malusog at upang maiwasan ang mga mikrobyo na nagiging sanhi ng trangkaso, sipon, at iba pang mga sakit. Tingnan ang Iba Pang mga Mapagkukunan ng Impormasyon (<http://www.cdc.gov/germstopper/resources.htm>) at mga Poster (<http://www.cdc.gov/germstopper/materials.htm>) dito sa Stop the Spread of Germs (Pigilin ang Pagkalat ng mga Mikrobyo) na site na ito para sa isang takdang listahan ng mga Web site, mga materyales, at mga matatawagan.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cdc.gov/flu, o tumawag sa National Immunization Hotline sa (800) 232-2522 (Ingles), (800) 232-0233 (Kastila), o (800) 243-7889 (TTY o mahinang pandinig).