



PAPEL NG DAPAT MALAMAN

Pagpapatigil sa mga Mikrobyo sa Bahay, Trabaho at Paaralan

Paano Naipapasa ang mga Mikrobyo

Ang pangunahing paraan na ang mga sakit na tulad ng sipon at trangkaso ay naipapasa mula sa isang tao patungo sa ibang tao ay sa pamamagitan ng maliliit na patak ukol sa paghinga na sanhi ng mga pag-ubo at pagbahin. Ito ay tinatawag na “pagpasa ng maliliit na patak.”

Ito ay nangyayari kapag ang maliliit na patak mula sa pag-ubo o pagbahin ng isang naimpeksyong tao ay lumipat sa hangin at bumagsak sa bibig o ilong ng nasa malapit na tao. Kung minsan ang mga mikrobyo ay naipapasa din kapag nahipo ng isang tao ang maliliit na patak ukol sa paghinga mula sa ibang tao o ibabaw na tulad ng desk at saka nahipo niya ang kanyang sariling mga mata, bibig o ilong bago nahugasan ang kanyang mga kamay. Alam natin na may mga virus at bakterya na nabubuhay ng 2 oras o mas matagal sa mga ibabaw na tulad ng mga mesa ng kapiterya, hawakan ng pinto, at mga desk.

Paano Patitigilin ang Pagkalat ng mga Mikrobyo

Sa kabuuran: sikapin na

- Takpan ang iyong bibig at ilong
- Madalas na linisin ang iyong mga kamay
- Ipagunita rin sa iyong mga anak na magkaroon ng malulusog na gawi

Takpan ang iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahin

Umubo o bumahin sa isang tisyu at saka itapon ito. Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahin kung wala kang tisyu. At saka linisin ang iyong mga kamay, at gawin ito tuwing uubo o babahin ka.

Ang awit na “Maligayang Kaarawan” ay tumutulong na panatilihin malinis ang iyong mga kamay?

Hindi eksakto. Inirerekomenda namin na kapag hinugasan ang iyong mga kamay – ng sabon at mainit na tubig – hugasan mo ang mga ito sa 15 hanggang 20 segundo. Ito ay halos kasingtagal ng pagkanta ng “Maligayang Kaarawan” nang dalawang beses!

Mabisa rin ang mga pampunas na nakabase sa alkohol at panlinis na gel

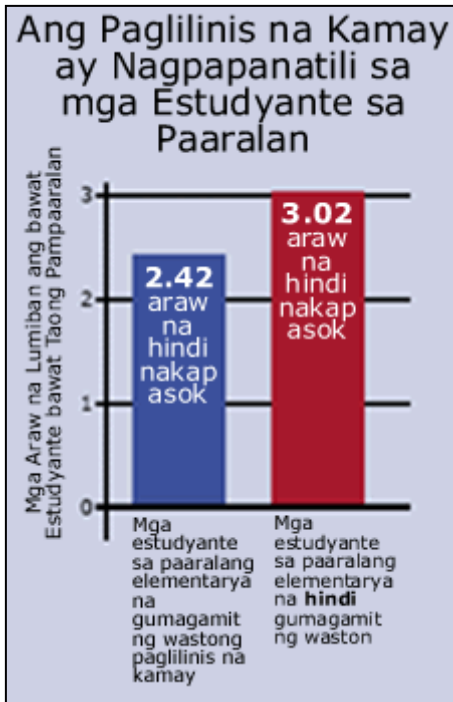
Kapag walang magamit na sabon at tubig, ang mga pampunas ng kamay na nakabase sa alkohol at panlinis na gel ay maaaring gamitin. Matatagpuan mo ang mga ito sa karamihan sa mga supermarket at botika. Kung gumagamit ng gel, kuskusin ang iyong mga kamay hanggang matuyo ang gel. Hindi kailangan ng gel ng tubig para magkabisa; ang alkohol sa loob nito ay pumapatay sa mga mikrobyo sa iyong mga kamay.*

Pagpapatigil sa mga Mikrobyo sa Bahay, Trabaho at Paaralan (ipinagpapatuloy mula sa naunang pahina)

* Pinagkunan: FDA/CFSAN Food Safety A to Z Reference Guide, Setyembre 2001: [Paghuhugas ng Kamay](#).

Mga Mikrobyo at mga Bata

Ipagunita sa mga bata na bumuo ng malulusog na gawi, dahil ang mga mikrobyo ay kumakalat, lalo na sa paaralan.



Ang trangkaso ay naging sanhi ng maraming pagliban ng mga estudyante at mga tauhan ng 119,000 paaralan sa ating bansa. Hindi lamang ang trangkaso ang impeksyon ukol sa paghinga na inaalala sa mga paaralan – halos 22 milyong araw ng paaralan ang nawawala taun-taon dahil sa pangkaraniwang sipon lamang. Gayunman, kapag ang mga bata ay may malulusog na gawi, kaunting araw lamang ng paaralan ang hindi nila nadadaluhan.

Mga tagapangasiwa, guro at tauhan ng paaralan: Tingnan ang [Pagpigiil sa Pagkalat ng Trangkaso sa mga Paaralan](#) sa pansamantalang patnubay ng CDC.

Mga Karagdagang Bagay, mga Pigura, at mga Paraan

Ang CDC at ang mga kasamahang ahensiya at organisasyon ay nag-aalay ng maraming impormasyon tungkol sa paghuhugas ng kamay at ibang mga bagay na magagawa mo upang hadlangan ang mga mikrobyo na nagiging sanhi ng trangkaso, ng pangkaraniwang sipon, at ibang mga sakit. Tingnan ang site na [Ibang mga Mapagkukunan](#) at [Mga Poster](#) dito sa [Patigilin ang Pagkalat ng mga Mikrobyo](#) site para sa piling listahan ng mga Web site, materyal, at impormasyon tungkol sa matatawagan.

* Pinagkunan: Am J Infect Control 2000;28:340-6.

Patigilin ang Pagkalat ng mga Mikrobyo sa mga Paaralan Kaburuan ng Dapat Malaman

- Humigit-kumulang na 1/5 ng populasyon ng Estados Unidos ay nag-aaral o nagtatrabaho sa mga paaralan. (U.S. Dept of Ed, 1999).
- May mga virus at bakterya na nabubuhay ng 20 minuto hanggang 2 oras o higit sa mga ibabaw na tulad ng mga mesa ng kapiterya, hawakan ng pinto, at mga desk. (Ansari, 1988; Scott and Bloomfield, 1989)
- Halos 22 milyong araw ng paaralan ang nawawala taun-taon dahil sa pangkaraniwang sipon lamang. (CDC, 1996)
- Ang pagharap sa pagkalat ng mga mikrobyo sa mga paaralan ay mahalaga sa kalusugan ng ating mga kabataan, ating mga paaralan, at ating bansa.
- Kailangan ng mga estudyante na matulog ng maraming oras at gumawa ng maraming pisikal na gawain, uminom ng tubig, at kumain ng mabuting pagkain upang tulungan sila na manatiling malusog sa taglamig at sa buong taon.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang <http://www.cdc.gov/germstopper>, o tawagan ang National Immunization Hotline sa (800) 232-2522 (Ingles), (800) 232-0233 (Espanyol), o (800) 243-7889 (TTY).

Pebrero 1, 2004

Pahina 2 ng 2