

Read the [English version](#).

Pumipigil sa trangkaso: Good Health gawi Maaari Tulong
Itigil ang mikrobyo

Fact Sheet

Ang solong pinakamahasay na paraan upang maiwasan ang panahong trangkaso ay upang makakuha ng nabakunahan bawat taon, ngunit ang mabuting kalusugan ugali katulad ng takip ng iyong pag-ubo at madalas na paghuhugas ng mga kamay ay maaaring mapigilan ang pagkalat ng mikrobyo at maiwasan ang panghinga sakit tulad ng trangkaso. Diyan din ay trangkaso antiviral na gamot na maaaring magamit upang gamutin at pigilan ang trangkaso.

Iwasan ang close contact.

Iwasan ang makipag-ugnayan sa malapit sa mga taong may sakit. Kapag ikaw ay may sakit, panatilihin ang iyong layo mula sa iba upang maprotektahan ang mga ito mula sa pagkuha ng mga maysakit masyadong.

Manatili sa bahay kapag ikaw ay maysakit.

Kung maaari, manatili sa bahay mula sa trabaho, paaralan, at errands kapag ikaw ay maysakit. Ikaw ay mapigilan ang iba mula sa kaakit-akit ang iyong sakit.

Takpan ang iyong bibig at ilong.

Takpan ang iyong bibig at ilong ng tissue kapag ang pag-ubo o bahin. Ito ay maaaring pumigil sa iyo mula sa mga paligid ng pagkuha ng maysakit.

Malinis na ang iyong mga kamay.

Madalas na paghuhugas ng mga kamay ay tutulong na maprotektahan ka mula sa mga mikrobyo.

Iwasan ang hawakan ang iyong mga mata, ilong o bibig.

Mikrobyo ay kadalasang kumakalat kapag ang isang tao touches ng isang bagay na nahawahan sa mikrobyo at pagkatapos ay touches kanyang mga mata, ilong, o bibig.

Practice ng iba pang magandang kalusugan ugali.

Kumuha ng marami pagtulog, maging pisikal na aktibo, pamahalaan ang iyong stress, uminom ng marami fluids, at kumain ng masustansiya pagkain.

Ano ang maaari mong gawin sa Manatiling Healthy

Manatiling kaalaman. Ang website ng CDC <http://www.cdc.gov>

ay maa-update ng regular na mga impormasyon ay makukuha.

Influenza ay isipan na kumakalat pangunahin tao-sa-tao sa pamamagitan ng pag-ubo o bahin ng nahawaang tao.

Lumabas-araw-araw na mga aksyon na manatiling malusog.

Takpan ang iyong ilong at bibig sa isang tissue kapag ikaw ubo o pagbahin. Mahagis ang tissue sa trash pagkatapos mong gamitin ito.

Hugasan ang inyong mga kamay ay madalas na may sabon at tubig, lalo na pagkatapos mong pag-ubo o pagbahin. Alak-based na mga kamay cleaners ay epektibo.

Iwasan ang hawakan ang iyong mga mata, ilong o bibig. Pagkalat ng mikrobyo na paraan.

Manatili sa bahay kung ikaw ay nagkakasakit. CDC Inirerekomenda na manatili sa bahay mula sa trabaho o makipag-ugnayan sa paaralan at ang limitasyon sa iba upang panatilihin mula sa infecting kanila.

Sundin ng pampublikong kalusugan ng payo tungkol sa paaralan closures, pag-iwas sa maraming tao at iba pang social distancing hakbang.

Bumuo ng isang pamilya emergency plano bilang isang iingat. Dapat ay kasama dito ang pagtatago ng supply ng pagkain, mga gamot, facemasks, alak-based rubs kamay at iba pang mga mahahalagang supplies.

Tumawag 1-800-CDC-INFO para sa karagdagang impormasyon.

KATANUNGAN & Answers

Baboy influenza at Ikaw

Ano ang mga baboy trangkaso? baboy influenza (trangkaso baboy) ay isang sakit ng panghinga pigs na dulot ng isang uri ng influenza virus na nagiging sanhi ng mga regular na outbreaks sa pigs. Ang mga tao ay hindi normal na makakuha ng mga baboy trangkaso, ngunit ang tao impeksyon ay maaaring gawin at mangyari. Baboy trangkaso virus na ito ay iniulat na kumalat mula sa mga tao-sa-tao, ngunit sa nakalipas, ang paghahatid ay limitado at hindi matagal na lampas sa tatlong tao.

Mayroon bang mga tao na may impeksiyon baboy trangkaso sa US? Sa huli Marso at sa mga unang buwan ng Abril 2009, mga kaso ng mga tao na may impeksiyon baboy influenza A (H1N1) virus ay unang naiulat sa Southern California at malapit sa Guadalupe County, Texas. Iba pang mga US na estado ay may mga kaso na iniulat ng baboy trangkaso impeksiyon sa mga tao at mga kaso na ito ay iniulat na internationally rin.

Isang case-update na-confirm ang bilang ng mga baboy trangkaso impeksyon sa Estados Unidos ay malinis at <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm> CDC at mga lokal at mga ahensiya ng estado ng kalusugan ay gumagawa ng magkasama upang siyasatin ang situasyon na ito.

Ito ba ay baboy trangkaso virus nakakahawa? CDC ay nagpasiya na ang mga baboy influenza A (H1N1) virus ay nakakahawa at ito ay mula sa mga tao na nagkakalat sa tao. Subalit, sa oras na ito, ito ay hindi nalalaman kung paano madali ang virus na kumakalat sa pagitan ng mga tao.

Ano ang mga palatandaan at sintomas ng trangkaso baboy sa mga tao? Ang mga sintomas ng trangkaso baboy sa mga tao ay katulad ng mga sintomas ng mga regular na tao trangkaso at isama ang lagnat, ubo, namamagang lalamunan, body aches, sakit ng ulo, panginginig at pagkahapo. Ang ilang mga tao ay may iniulat pagdudumi at pagsusuka na may kaugnayan sa mga baboy trangkaso. Sa nakaraan, malubha ang sakit (pneumonia at panghinga failure) at pagkamatay na ito ay naiulat sa mga baboy trangkaso impeksiyon sa mga tao. Tulad ng pana-panahong trangkaso, baboy trangkaso ay maaaring maging sanhi ng isang worsening pinagbabatayan ng talamak na medikal na mga kondisyon.

Paano gumagana ang mga baboy trangkaso kumakalat? Pagkalat ng baboy na ito influenza A (H1N1) virus ay isipan na nangyayari sa parehong paraan na pana-panahong trangkaso kumakalat. Trangkaso virus ay kumakalat pangunahin mula sa mga tao sa pamamagitan ng pag-ubo o bahin sa mga taong may trangkaso. Minsan ang mga tao ay maaaring maging impeksyon sa pamamagitan ng hawakan ng isang bagay na may trangkaso virus sa mga ito at pagkatapos ay hawakan ang kanilang bibig o ilong.

Maaari ba akong makakuha ng mga baboy ng trangkaso mula sa paghahanda ng pagkain o mga baboy? No. Baboy influenza virus ay hindi kumalat sa pamamagitan ng pagkain. Ikaw ay hindi maaaring makakuha ng trangkaso mula sa mga baboy kumakain ng baboy o baboy produkto. Kumain ng maayos handled luto ng baboy at mga produkto ay ligtas.

Paano ang isang tao na may trangkaso makahawa ng ibang tao? impeksyon ang mga tao ay maaaring makatulong sa makahawa sa iba simula 1 araw bago ang mga sintomas bumuo at hanggang 7 o higit pa na araw matapos ang pagiging maysakit. Ito ay nangangahulugan na maaari mong ipasa ang trangkaso sa ibang tao bago mo kung ikaw ay may sakit, pati na rin habang ikaw ay maysakit.

Ano ang dapat kong gawin upang panatilihin mula sa pagkuha ng trangkaso? Una at pinaka-mahalaga: hugasan ang inyong mga kamay. Subukan upang manatili sa mabuting kalusugan. Kumuha ng marami pagtulog, maging pisikal na aktibo, pamahalaan ang iyong stress, uminom ng marami fluids, at

kumain ng masustansiya pagkain. Subukan ang hindi touch
ibabaw na maaaring kontaminadong sa trangkaso virus. Iwasan
ang makipag-ugnayan sa malapit sa mga taong may sakit.