【タガログ語　Tagalog】
Shimane ken

Alam n'yo ba ang tungkol sa Noro virus?

●Noro virus

- Ito ay isang virus na nagiging sanhi ng pagsusuka at pagtatae. Ito ay napaka liit na virus.
- Noro virus ang karamihan na dahilan ng malubhang pagkabag ng tiyan.
- Mabilis makahawa ang Noro virus. Ito ay dumadami sa loob ng bituka.

●Paano at saan ba ito makakahawa?

- Mula sa taong may virus na nagluto at hindi nag hugas ng kamay.
- Mula sa tuwalya at sa hawakan ng pinto na ginamit ng may virus na tao.
- Mula sa taong nagsuka, dumi na galing sa diaper at damit ng may virus
- Mula sa Oysters at iba pang may shell na lamang dagat na hindi masyadong luto.

●Sintomas

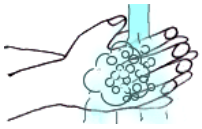
- Sa loob ng 1hanggang 3 araw ang sintomas nito ay mawawala. Kahit wala na ang sintomas sa loob ng 2 hanggang 3 linggo ay lalabas ang dumi kasama ang virus.
- Maaaring lumubha ang sintomas sa mga bata at matatanda.
- Merong mga tao na kahit mahawaan ay walang lumalabas na sintomas.

●Ano ang maaaring maging proteksyon para hindi mahawaan?

- Hugasang mabuti ang kamay gamit ang sabon.
- Lutuing mabuti ang pagkain. (ang Noro virus ay mamamatay sa loob ng isang minuto kung patuloy itong paiinitin sa loob ng init na 85 degrado)
- Hugasang mabuti ang sangkalan at kutsilyo.
- Huwag hawakan ang isinuka at dumi (tao). Gumamit ng plastic na globes, paper towels kung hahawakan ang dumi.
- Kapag nag suka sa toilet at sahig, punasan ng basahan na may halong likido na pampatay ng virus. (Hindi mamamatay ang virus sa alcohol at sanitary liquid)

Paraan ng pag huhugas ng kamay (importante po)

(1) Gumamit ng sabon



(2) Hugasan ang palad at ang ibabaw ng kamay

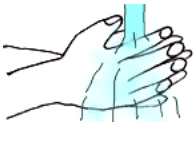
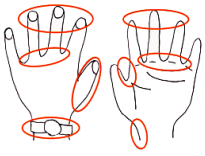
(3) Hugasang mabuti ang pagitan ng mga daliri

(4) Hugasan din ang hinlalaki

(5) Hugasan ang dulo ng daliri

(6) Hugasan ang wrist (Pulso) at pagitan ng kuko

(7) Hugasan at banlawang mabuti ang kamay



Hugasan ding mabuti ang mga parting ito