

Mag-ingat sa pagkakasakit ng influenza !

Tungkol sa sakit na influenza



Q. Ano ang sintomas ng sakit?

Mataas sa 38°C ang lagnat, ubo, masakit ang lalamunan, masakit ang katawan, masakit ang kaso-kasoan

Q. Sa paanong paraan ito makakahawa (mahahawahan)?

Sa taong may sipon, mga bagay na lawayan sa pag ubo at pag bahin

* Mag kakaroon ng sintomas. Kapag nahawahan, pagkalipas ng 1 hanggang 2 araw ay lalagnatin.

Q. Kailan ito mauuso sa Shimane?

Ito ay mag sisimula sa katapusan ng Disyembre. Ang pinaka usong panahon na maraming may sakit ay pamula sa kalagitnaan ng Enero hanggang sa unang linggo ng Febrero. Ito ay mababawasan sa huling linggo ng Marso.

Para di mahawahan • Para di makahawa

① Pag babakuna (Para maiwasan ay mag pabakuna)

Pag nag pabakuna ay hindi lalala at walang magiging sintomas. Pag kabakuna, pagkalipas ng 2 linggo ay eepekto na ito. **Mag pabakuna kaagad bago mauso ang sakit.**

② Kapag uubo, para di makahawa

- Kapag inuubo at bahin ng bahin ay **gumamit ng pantakip sa bibig (Mask).**
- Kapag uubo o babahin ay takipan ng tissue ang bibig at ilong at huwag humarap sa tao.
- Kapag tinakipan ng kamay ang pag ubo at pagbahin ay hugasan agad ang kamay.



③ Pag hugas ng kamay

Kapag hinawakan ng may bakteriyang kamay ang bibig at ilong ay maaaring magkaroon ng sintomas ng pagkakasakit.

Pagkagaling sa labas, pag pumasok sa building, bago at pagkatapos magluto at bago kumain ay **mag hugas ng kamay.**



④ Mag-ingat sa pagkatuyo (dry)

Kapag ang kapaligiran ay dry ay maaaring madaling kumalat ang virus. Ang loob ng silid ang madaling mag dry kaya gumamit ng humidifier at gawing **50~60% ang humid temperature.**

⑤ Mag pahingang mabuti Ibalik ang nutrition

Mag pahinga ng mabuti. Kumain ng masusustansyang pagkain.



⑥ Huwag pumunta sa maraming tao

Huwag pumunta sa lugar na maraming tao kapag nauso na ang influenza lalo na ang matatanda, nagdadalang tao at taong laging pagod. Kapag pupunta sa lugar na maraming tao ay suot ng mask at mag hugas ng kamay pag uwi sa bahay.

Kung sa palagay ay nahawahan...

● Mag punta kaagad sa ospital!

(gamot para sa influenza) gamot sa influenza na pangontra sa virus, pag higit sa 2 araw (48oras) naramdaman ang sintomas ito ay gagaling. Kapag mahigit ng 2 araw ay wala ng epekto ang gamot.

Mag punta kaagad sa ospital kapag sumama ang pakiramdam at kung mayroong sintomas ng influenza.

Kailangang mag-ingat na tao

B Matatanda, bata, nagdadalang tao, may karamdaman, (sakit sa baga at tubo ng hangin sa katawan, sakit sa puso, diabetes at iba at iba pa.

Kapag nahawahan na

● Mag pahingang mabuti

Mag punta kaagad sa ospital. Mag pahingang mabuti.

Matulog ng marami.

● Uminom ng maraming tubig

Para maiwasan ang pag bawas ng tubig sa katawan ay **uminom ng maraming tubig.**

● Huwag pabayaang mag-isa ang mga bata na may edad 20 pababa.

Ang may sakit na influenza ay maaaring lumabas ng kwarto, tumakbo takbo, lalo na kung sya ay 19 edad pababa. Huwag pag-isahin, lalo na kung ang sintomas ay may 2 araw na.



Tungkol sa pag babakuna ng influenza

Mag pabakuna sa ospital. Hindi maaaring gamitin ang health insurance card. Itanong sa ospital kung magkano ang babayaran.

- ◆ Kapag nag pabakuna ng influenza ay mag babayad ng kaunti ang munisipalidad para sa mga sumusunod.
 - ✓ Mahigit 65 edad
 - ✓ May sakit sa puso, atay, nahahirapan sa paghinga, di kaya ang mabibigat na gawin na may edad na 60~64
 - ✓ May mga kapansanan at hindi makapamuhay ng normal, dahil sa sakit na HIV na nasa edad na 60~64
- ※Bukod sa mga taong ito ay may mga munisipal na maaaring sagutin ang gastos. Mag tanong sa munisipal na malapit sa inyong tirahan.

<Para sa pakikipag ugnayan> Pharmaceutical and Health Division of Shimane Prefecture

TEL:0852-22-6532