

Patient Education

Pagpigil sa Pagkalat ng Nakakahawang Sakit

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Tungkol sa paksang ito

Matagal nang may mga sakit na mabilis kumakalat. Kung minsan, naipapasa ang mga sakit na ito na mula sa isang tao papunta sa isa pang tao. Kung minsan, kumakalat ang mga ito mula sa mga hayop papunta sa mga tao. Sa ibang pagkakataon, kumakalat ang mga ito sa pamamagitan ng mga mikrobyo sa tubig, lupa, pagkain, o hangin.

Maaaring pigilan o kontrolin sa pamamagitan ng bakuna ang ilang sakit, katulad ng tigdás. Ang iba namang sakit ay posibleng walang bakuna o mga gamot upang magamot ang mga ito. Dahil dito, mahalagang mapigilan ang pagkalat ng mga sakit.

Pangkalahatan

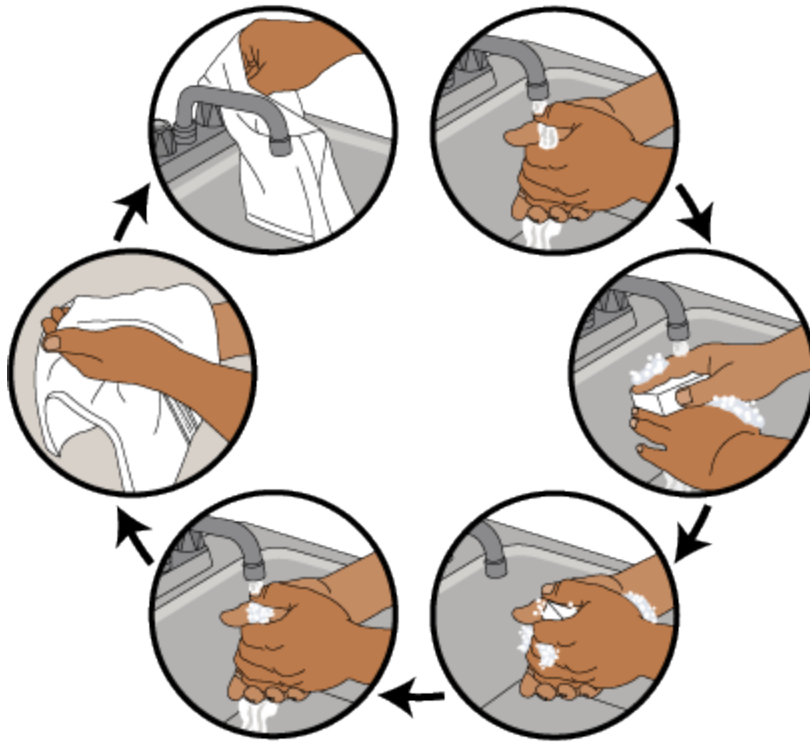
Maaaring gumamit ang mga pamahalaan at ospital ng ilang kasanayan para paghiwalayin at paghigpitan ang pagkilos ng mga tao. May iba't ibang layunin ang bawat isa sa mga ito para makatulong na ihinto o limitahan ang pagkalat ng mga sakit.

- Isolation
 - Ginagamit kapag may sakit na ang mga tao.
 - Maaaring gawin sa bahay o sa ospital o clinic.
 - Madalas na ihinihiwalay sa ibang tao ang taong may sakit.
 - Maaaring magsuot ng gloves, mask, salamin, at gown ang isang tao kapag inaalagaan ka.
 - May espesyal na airflow sa isang kuwarto ang ilang kuwarto sa ospital para pigilang kumalat ang sakit.
 - Maaaring itapon ang ilang uri ng kagamitan pagkatapos gamitin.
- Quarantine
 - Ginagamit para panatilihin malayo ang mga taong nalantad, pero hindi pa nagkakasakit, sa malulusog na tao.
 - Maaaring gawin sa bahay o sa piniling lugar.

- Maaaring hilingin sa iyo ng mga opisyal sa kalusugan na suriin ang iyong temperatura at iulat sa kanila ang iyong mga sign.
- Social distancing
 - Nililimitahan ang close contact sa pagitan ng malulusog na tao. Ang ibig sabihin nito ay pagpapanatili ng 6 talampakan (1.8 metro) na distansya mula sa ibang tao.
 - Maaaring magsara ang mga paaralan at lugar ng trabaho o magbigay ang mga ito ng mga paraan para mag-aral o magtrabaho sa bahay.
 - Maaaring kanselahin ang mga social event. Maaaring isara ang ilang store, restaurant, gym, teatro, atbp. para protektahan ang publiko.
 - Paggamit ng mga harang sa pagitan mo at ng mga manggagawa.

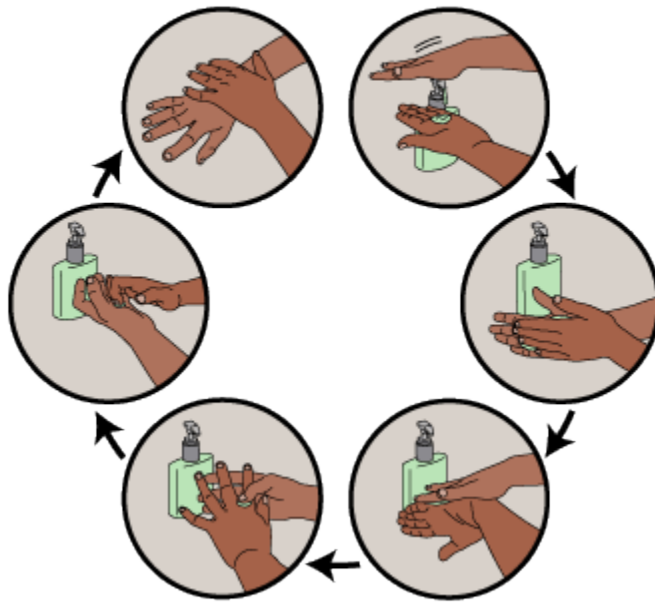
Image Filename

Paghuhugas ng Kamay

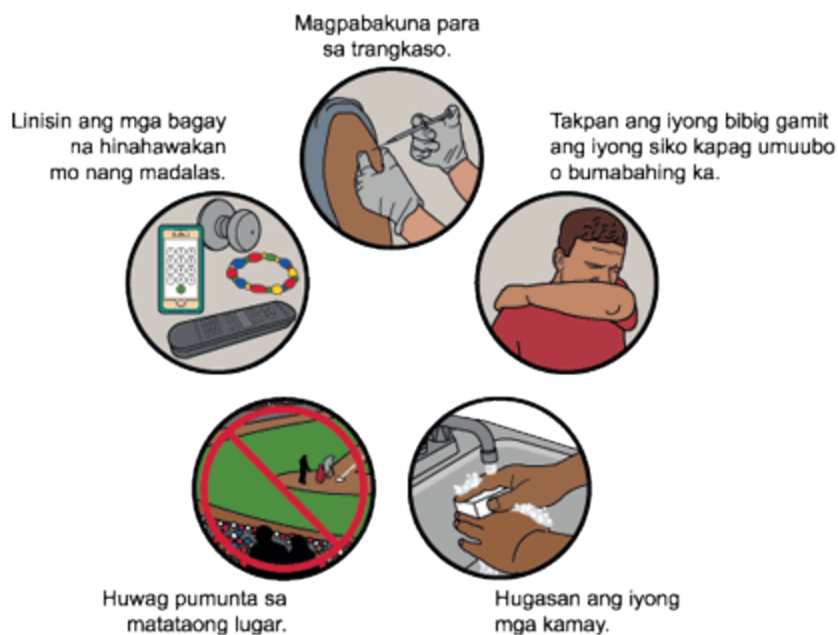


Kuskusin nang
20 segundo

Pag-sanitize ng Kamay



Pagiging Malusog



Ano ang magagawa upang maiwasan ang sakit na ito?

- Dalasan ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing. Gumamit ng mga hand sanitizer na may alcohol na may hindi bababa sa 60 porsyentong alcohol kung walang sabon at tubig. Kuskusin ang iyong mga kamay gamit ang sanitizer sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Ilayo ang mga kamay mo sa iyong ilong, mga mata, at bibig. Ang mga mikrobyo ay pinakamadalas na pumapasok sa katawan sa pamamagitan ng mga parteng ito.
- Iwasang ipahiram o ipagamit ang iyong mga tuwalya o tisyu sa sinumang may sakit, o makipagsalo sa kanila ng pagkain o inumin.
- Iwasan ang matataong lugar. Subukang manatili sa bahay hangga't kaya mo. Kung kailangan mong sumali sa isang grupo kasama ng ibang tao, hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Subukang magkaroon ng hindi bababa sa 6 na talampakan (1.8 metro) na layo. Iwasan ang mga pakikipagkamay, pagyakap, at pakikipag-apir.
- Magpaturok laban sa trangkaso bawat taon.

Para maiwasang kumalat ang mikrobyo sa bahay o sa iba pang lugar:

- Kung may sakit ka, manatili sa bahay. Humiwalay ng kwarto kung maaari. Kadalasan, maaari kang magkalat ng mga mikrobyo ilang araw bago ka magkaroon ng mga sintomas at hangga't mayroon ka pa ring mga sintomas.
- Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag uubo o babahing ka. Maaari ka ring umubo sa iyong siko. Itapon ang mga tisyu sa basurahan at hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak ng mga gamit na tisyu.

- Panatiliing malinis ang iyong bahay sa pamamagitan ng pagpunas sa mga counter, lababo, gripo, doorknob, telepono, remote, at switch ng ilaw gamit ang panlinis na may bleach o iba pang disinfectant. Hugasan ang mga pinggan sa dishwasher o gamit ang mainit na tubig na may sabon. Maraming mikrobyo ang kayang mabuhay sa mga solid na surface sa loob ng 24 na oras o mas matagal pa.

Mga nakatutulong na tip

Maaaring maging nakaka-stress ang ma-quarantine. Narito ang ilang tip na maaaring padaliin ito nang kaunti.

- Magplano bago ma-set up ang quarantine. Maghanda sa loob ng hindi bababa sa 2 linggo sa iyong bahay para sa lahat ng miyembro ng pamilya at alagang hayop.
- Magkaroon ng sapat na pagkain at tubig para sa lahat.
- Tiyaking may thermometer na gumagana at gamot na pampababa ng lagnat tulad ng acetaminophen o ibuprofen.
- Magkaroon ng maraming tissue, hand sanitizer, at panlinis.
- Tiyaking mayroon kang sapat na mga inireresetang gamot na maaaring kailanganin ng bawat tao sa loob ng ilang linggo. Isaalang-alang ang mga bagay tulad ng trabaho, pag-aaral, at pangangalaga sa bata kapag nagplano ka. Maaaring kailanganin mong gawin ang iyong mga normal na aktibidad, tulad ng trabaho o pag-aaral, sa bahay.
- Pagplanuhan kung paano ka makikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan sa panahong iyon.
- Magkaroon ng maaasahang pagmumulan ng impormasyon tungkol sa quarantine. Gumamit ng mga simpleng termino para magpaliwanag sa mga nakababatang anak.
- Pag-isipan kung paano mo maaaring alagaan ang isang miyembro ng pamilya kung magkakasakit siya. Maihihiwalay mo ba siya mula sa ibang tao sa iyong bahay?
- Humingi ng tulong at suporta mula sa pamilya at mga kaibigan kung kailangan mo ito sa nakaka-stress na panahong ito.

Impormasyon sa Paggamit ng Mamimili at Pagtatatwa:

Ang impormasyong ito ay hindi partikular na payong medikal at hindi pamalit sa impormasyong nakukuha mo sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Isa lang itong maikling buod ng pangkalahatang impormasyon. HINDI kasama rito ang lahat ng impormasyon tungkol sa mga kundisyon, karamdaman, pinsala, pagsusuri, procedure, paggagamot, therapy, tagubilin sa paglabas ng ospital, o paraan ng pamumuhay na maaaring naaangkop sa iyo. Dapat kang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa kumpletong impormasyon tungkol sa mga opsyon mo sa kalusugan at paggagamot. Hindi dapat gamitin ang impormasyong ito bilang batayan ng pagtanggap o hindi pagtanggap sa payo, mga tagubilin, o mga rekomendasyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Ang provider mo lang ng pangangalagang pangkalusugan ang may kaalaman at pagsasanay na magbigay ng payong naaangkop sa iyo. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.