

## Ang kailangan mo at ng iyong Dayuhang Kasambahay na malaman para maghanda para sa paglaganap ng impluensa sa lugar

Para sa pinakabagong impormasyon sa kalusugan  
Pakibisita ang website ng Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan

[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

o tumawag sa Hotline ng Edukasyon ng Kalusugan ng 24-oras  
ng Kagawaran ng Kalusugan sa

**2833 0111**

(Tagalog, Cantonese & Putonghua lamang)



(Pana-panahong  
Impluensa)



(Avian Influenza)

Binago noong Disyembre 2018

## Ang kailangan mo at ng iyong Dayuhang Kasambahay na malaman para paghandaan ang paglaganap ng impluensa sa lugar

(Tagalog version)



Centre for Health Protection



Department of Health

## Ang kailangan mo at ng iyong Dayuhang Kasambahay na malaman para paghandaan ang paglaganap ng impluensa sa lugar

Nagaganap halos bawat 10 hanggang 50 taon sa nakaraan ang paglaganap ng impluensa sa lugar, at maaaring humampas anumang oras. Sanhi ito ng paglitaw at pandaigdigang pagkalat ng isang kathambuhay na mikrobyong impluensa na nagmula sa mikrobyong impluensa ng isang hayop na sumasailalim sa mga pangunahing pagbabago sa genetika na nagreresulta sa tao-sa-tao na pagkahawa. May maliit o walang kaligtasan sa sakit laban sa lumilitaw na paglaganap ng impluensa sa lugar ng mikrobyong impluensa ang populasyon ng tao. Maaari itong mangyari sa avian influenza o iba pang uri ng kathambuhay na mikrobyong impluensa. Kadalasang nauugnay sa mas malaking bilang ng mga kaso, mas mataas na kalubhaan ng karamdaman, mas mataas na pagkamatay at higit na pagkagambala sa lipunan at ekonomiya ang paglaganap ng impluensa sa lugar.

Tulad ng lahat ng nagtatrabaho at naninirahan sa Hong Kong, kailangan din ng iyong kasambahay ang maprotektahan mula sa panganib ng impeksiyon. Hindi posible para sa kanya na lubusang matanggal ang panganib ng impeksiyon, ngunit maaari nilang bawasan ang panganib sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga gawi sa kalinisan. Kung gayon ay pinapayuhan kang gawin ang sumusunod na mga simpleng hakbang:

1. Tulungan ang iyong kasambahay na mapanatili ang malusog na pamumuhay pati na rin ang magandang personal at pangkalikasan na gawi sa kalinisan. Payuhan ang mga ito na panatilihin maayos ang bentilasyon ng sambahayan at maayos hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig. Kung hindi magagamit ang mga pasilidad sa paghuhugas ng kamay, o kapag hindi nakikitang marumi ang mga kamay, isang epektibong alternatibo ang panglinis ng kamay na 70-80% batay sa alkohol na pangkuskus sa kamay.
2. Tanyahin at kunin ang mga aytem ng proteksiyon para sa iyong mga miyembro ng pamilya at katulong: suplay ng mga kirurhiko na maskara ng ilang linggo, mga isang linggong suplay ng antipirina (ginagamit lamang kung kinakailangan), termometro, likidong sabon at papel na tisyu.



3. Maliban kung itinagubilin ng Pamahalaan, payagan ang iyong katulong na kumuha ng ayon sa batas na bakasyon at mga a raw ng pahinga gaya ng dati, at payuhan siya na iwasan ang pagbisita sa maraming tao o mahina ang bentilasyon na mga lugar sa rurok ng panahon ng impluensa. Panatilihin na-update ang iyong katulong sa mga pagsulong ng sitwasyon sa paglaganap at anumang mga anunsyong ginagawa ng Pamahalaan.



4. Panatilihin bigyan ng impormasyon ang iyong katulong tungkol sa payo ng Pamahalaan tungkol sa paglalakbay sa ibang bansa at tiyakin ang pagsunod sa mga panukalang kontrol sa hangganan. Paalalahanan ang iyong katulong na iwasan ang pagbisita sa mga soolohiko, palengke, mga merkado ng buhay na manok at mga kabukiran o paghawak sa mga nahawaang ibon o manok (buhay o patay), ang kanilang mga dumi o kontaminadong mga kapaligiran, at madalas na hugasan ang mga kamay lalo na pagkatapos hawakan ang mga ibon at manok. Kung mayroon silang mga sintomas na parang-trangkaso tulad ng lagnat, ubo, runny nose, namamagang lalamunan, sakit ng ulo at sakit ng kalamnan sa pagbalik mula sa apektadong mga lugar, payuhan sila na kumunsulta agad sa mga doktor at ipaalam sa doktor ang kasaysayan ng paglalakbay at magsuot ng kirurhiko na maskara upang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit.



5. Kung nagkasakit ang iyong katulong, siguraduhin na tumatanggap siya ng medikal na atensyon at pangangalaga, magkaroon ng sapat na pahinga, at umiinom ng maraming tubig. Dapat ibigay ang bakasyon sa pagkakasakit na inireseta ng kan yang doktor.

**Magbigay ng suportadong kapaligiran para sa iyong katulong upang labanan ang impluensa**

**Tulungan ang iyong katulong na mas mahusay na pangalagaan ang iyong sambahayan**