



San Mateo County Health Department

# Paraan Para Maiwasan ang Pagkalat ng Flu o Trangkaso at Mapangalagaan ang Kalusugan Para sa mga group at residential homes



## Hugasan ng wasto ang mga kamay!

Sundin ang mga sumusunod na hakbang:

- Basain ang mga kamay ng maligamgam na tubig at sabunin.
- Kuskusin nang mabilis ang mga kamay sa loob ng 20 segundo, kasama na ang daliri lahat ng bahagi ng mga kamay hanggang sa may pulso.
- Linisin ang mga kuko sa pamamagitan ng pagkuskos sa mga ito sa mga palad.
- Banlawan ang mga kamay.
- Patuyuing mabuti ang mga kamay. Gumamit ng paper towel o ng sariling tuwalya at gamitin ito sa pagsasara ng gripo. Ang tuwalyang ginamit na ng ibang tao ay maaaring maghatid ng mikrobyo.



## Magtakip ng bibig tuwing uubo o babahin!

- Kung uubo o babahin, takpan ang bibig at ilong ng tisyu. Ilagay ang mga tisyung nagamit na sa basurahan. Hugasan ang mga kamay pagkatapos.
- Kung walang tisyu, umubo o bumahin sa may bahaging itaas ng iyong manggas.

## Magpabakuna laban sa trangkaso!

- Magpabakuna sa iyong doktor o sa isang vaccine clinic ng San Mateo County Health Department.

## Pangalagaan ang kalusugan ng iba!

- Ang mga taong may mga sintomas o palatandaan na trangkaso (tulad ng lagnat, sipon, ubo, pananakit ng mga laman o lalamunan) ay dapat magpahinga na lamang sa bahay at huwag pumasok sa trabaho o sa eskuwelahan.
- Ang mga nakakaramdam ng mga sintomas nito ay dapat magsuot ng surgical mask para maiwasan ang paglaganap ng impeksiyon.



## Alamin ang pagkakaiba ng sipon sa trangkaso

Trangkaso o flu-like illness	Ang karaniwang sipon
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mataas na lagnat at panlalamig</li> <li>▪ Nananakit na mga laman</li> <li>▪ Matinding pagkapagod</li> <li>▪ Pananakit ng ulo</li> <li>▪ Tuyot na pag-ubo</li> <li>▪ Nananakit na lalamunan</li> <li>▪ Tumatagal ng 2 linggo o higit pa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bahagyang lagnat</li> <li>▪ Nangangati, nananakit na lalamunan</li> <li>▪ Pagbabahin</li> <li>▪ Tumutulong sipon</li> <li>▪ Paninikip ng dibdib</li> <li>▪ Tumatagal ng 3-7 araw</li> </ul>

**KUNG SA IYONG PALAGAY AY DINAPUAN KA NG TRANGKASO, TAWAGAN ANG IYONG DOKTOR!**

## Mga Sintomas ng Trangkaso

- Maraming sintomas na maaaring malunasan ng doktor sa telepono.
- Ang doktor ay maaaring magsagawa ng pagsusuri sa iyong diagnosis at magreseta ng mga gamot na makapagpapagaling sa trangkaso.
- Ang mga antibiotic ay HINDI nakagagamot ng trangkaso.
- Huwag bibigyan ang pasyente ng mga natirang gamot ng ibang tao. **MAAARI LAMANG SIYANG BIGYAN NG MGA GAMOT NA INIRESETA NG KANYANG DOKTOR.**
- Kung ang residente ay may trangkaso at may malubhang sakit tulad ng diabetes, HIV, high blood pressure, problema sa puso o baga, sakit sa bato o sa atay o kaya ay nagdadalangtao, dalhin siya sa kanyang doktor sa lalong madaling panahon.

## Pangangalaga sa residenteng may trangkaso

### Ang taong may trangkaso ay dapat:

- Magpahingang mabuti
- Uminom ng maraming sabaw, tulad ng sopas, juice at tubig.
- Iwasan ang tsaa, kape, alkohol at tabako
- Uminom ng mga gamot na panlaban sa mga sintomas ng trangkaso.
  - Sinumang may high blood pressure o sinumang umiinom ng gamot para kontrolin ito ay dapat makipag-usap muna sa kanyang doktor bago uminom ng over the counter medication, pseudoephedrine (Sudafed®, Genafed®, or Contact® Cold) or phenylephrine (Sudafed PE,™ Neo-Synephrine®, AH-chew®) tulad ng pseudoephedrine, dahil ang mga ito ay maaaring magpataas ng blood pressure.

### MAGING HANDA

Siguraduhing laging mayroon ka ng mga supply na sumusunod:

- ✓ Thermometer
- ✓ Sabon
- ✓ Acetaminophen (Tylenol®, Aspirin Free Anacin® Maximum Strength, or Cetafen®)
- ✓ Ibuprofen (Advil®, Motrin®, or Ultraprin)
- ✓ Bleach
- ✓ Alcohol-based hand sanitizer
- ✓ Paper towels
- ✓ Tissues
- ✓ Surgical or cloth masks, tulad ng bandana
- ✓ Sugar, baking soda, salt and salt substitute

Sapat na resetang gamot, pagkain at tubig sa loob ng 2 linggo.

### **Itala ang mga sintomas**

- Gumawa ng nakasulat na talaan ng mga sintomas at ginawang pangangalaga.
- Isulat ang petsa, oras, temperatura, sintomas, gamot na ibinigay at dosis nito.
- Ito ay dapat tingnan at isulat kahit man lang bawa't apat na oras o kung nagkaroon ng pagbabago sa sintomas.

### **Iwasan ang dehydration**

- Nangyayari ang dehydration o pagkatuyo kung ang katawan ay nawawalan ng maraming tubig, at ito ay hindi napapalitan kaagad-agad.
- Siguraduhin na ang taong may sakit ay umiinom ng maraming fluid hangga't maaari; clear fruit juices, sports drink, sopas at sabaw ay magandang halimbawa.
- Huwag bibigyan ang pasyente ng dehydrating drinks tulad ng kape, tsaa, o alcohol.
- Kung walang fruit juice o sports drink na nakahanda kaagad, maaari kang gumawa ng sariling inumin para maiwasan ang dehydration.

### **Anti-dehydration Drink**

---

- ✓ 4 na basong tubig
- ✓ ½ kutsarita baking soda
- ✓ ½ kutsarita asin
- ✓ 3-4 kutsara asukal
- ✓ ¼ kutsarita salt substitute (mabibili sa grocery stores)
- ✓ Haluan ng lemon juice or sugar free drink mix

### **Pababain ang lagnat**

- Painumin ng maraming fluid o sabaw.
- Bigyan ng gamot na makapagpapababa ng lagnat tulad ng ibuprofen o acetaminophen (Tylenol®, Aspirin Free Anacin® Maximum Strength, or Cetafen®) or ibuprofen (Advil®, Motrin® or Ultraprin)
  - Inumin ang mga gamot ayon sa direksiyon sa pakete.
  - Huwag iinom nang higit pa sa inireseta ng iyong doctor
  - Iwasan ang pagbibigay ng aspirin sa sinumang mababa sa 20 years ang edad.
- Bigyan ng sponge bath na mainit-init o malamig na tubig para gumaan ang pakiramdam.

### **Tawagan ang doktor kung ang residente ay nakakaramdam ng mga sumusunod:**

- Mataas na lagnat
  - Mga sanggol na hanggang 3 buwan ang gulang: Rectal temperature na higit pa sa 100.4 F o 38 C.
  - Mga sanggol, 3-24 buwan ang gulang, mga bata at nasa hustong gulang: temperature na higit pa sa 103 F o 39.4 C.
- Panginginginig ng katawan
- Pag-ubong may kasamang plema
- Pakiramdam na nanunuyong labi o sobrang uhaw
- Paglala ng kasalukuyang kondisyon (heart o lung disease, diabetes, HIV, cancer).

**Kung hindi mo makontak ang iyong doktor dahilan sa mga sumusunod, tawagan ang 911.**

- Kakaibang pagkayamot o pagkalito sa mga may edad
- Hindi mapatigil na pag-iyak ng bata
- Habol na paghinga o paninikip ng dibdib
- Nangangasul na balat
- Naninigas na leeg
- Hindi maikilos na mga braso o mga paa
- Kombulsiyon

**Iwasan ang paglaganap ng impeksiyon sa loob ng tirahan**

- **Ibukod ang maysakit**
  - Ang taong may sakit ay dapat panatilihin mag-isa sa isang hiwalay na kuwarta, kung maaari.
  - Pumili ng isang taong magiging tagapagalaga ng maysakit.
- **Gumamit ng takip sa bibig**
  - Ang maysakit ay dapat gumamit ng takip sa bibig para hindi makahawa sa iba pang residente.

**Disinfectant**

---

- ✓ ¼ cup bleach
- ✓ 1 gallon water

Gumawa ng bago sa tuwing gagamit nito.

■ **Palitan nang madalas ang mga sapin sa kama**

- Palitan ang mga kumot, sapin sa kama at mga damit araw-araw, at labhan sa detergent at mainit na tubig.
- Hugasan ang mga kamay pagkatapos humawak sa maruruming damit.

■ **Disimpektahin ang paligid**

- Linisin ang mga bagay na karaniwan nating hinihipo tulad ng doorknobs, switch ng ilaw, gripo, hawakan at iba pa sa pamamagitan ng disinfectant, tulad ng pinaghalong bleach solution.

■ **Hugasan ang kamay**

- Ang taong nag-aalaga ng maysakit ay dapat maghugas ng kamay nang madalas at iwasan ang paghipo ng kanyang mukha.

■ **Ihiwalay**

- Lahat na personal na gamit ng maysakit ay dapat ihiwalay. Iwasan ang paghihiraman ng kompyuter, pen, papel, damit, tuwalya, kumot, blanket, pagkain o kubyertos.