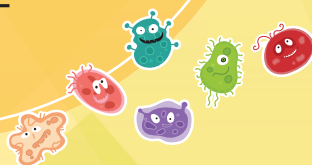


para sa Mga Magulang

Gabay sa Pagharap sa Mga Nakakahawang Sakit

- Filipino -



교육부

Ministry of Education

01

Ano ang mga nakakahawang sakit?

- Ang mga nakakahawang sakit ay nagaganap dahil sa mga pathogen (mga virus, bakterya, amag, atbp.) na umaatake sa katawan ng tao, o mga nakalalasong sangkap (mga lason) na likha ng mga pathogen na iyon. Ang mga ito ay natutukoy mula sa naililipat na mga sakit na nagaganap sa pamamagitan ng proseso ng pagpaparami.¹

1. Ministry of Education, Science and Technology, 2011



02

Paano mo karaniwang maiwasan ang mga nakakahawang sakit?

➔ Paghuhugas ng Kamay

Ang pisikal na kontak ay ang pinakakaraniwang dahilan ng paglilipat ng maraming mga nakakahawang sakit dahil sa mga virus, bakterya, mikroorganismo, atbp na ang paghawak ng kamay ang pinakakaraniwan. Ang paghuhugas ng kamay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang mga nakakahawang sakit, at ang wastong paghuhugas ng kamay lamang ay nakapigil na sa 70% ng mga nakakahawang sakit.

➔ Ang anim na hakbang sa paghuhugas ng kamay

Tatlong mga alintuntunin sa pananatiling malusog!
 Madalas maghugas / Maghugas nang maayos / Maghugas nang mabuti
 Ang anim na hakbang sa wastong paghuhugas ng kamay
 Simulan ang paghuhugas ng iyong mga kamay ngayon!



Magkasamang kuskusin ang mga palad ng inyong kamay.



Paghugpungin ang inyong mga daliri nang magkakasama at kuskusin sila nang magkakasama.



Kuskusin ang likod ng inyong kamay gamit ang palad ng inyong kamay.



Baliktarin ang hinlalaki ng isang kamay sa paligid ng palad ng isang kamay at kukusin ang mga iyon nang magkakasama.



Ikulong ang mga daliri nang magkakasama sa iyong mga palad nang magkakarap ang bawat isa at kuskusin ang mga iyon nang magkakasama.



Kuskusin ang inyong mga daliri sa palad ng kabilang kamay upang linisin ang ilalim ng inyong mga kuko.

➔ Igalang ang Tuntunin ng Magandang Asal sa Pag-ubo

Ang mga taong may sintomas ng impeksyon sa paghinga ay dapat magtakip ng kanilang ilong at bibig gamit ang tisyu kapag umuubo o bumabahing, o gamit ang kanilang manggas kung wala silang tisyu. Ang mga ginamit na tisyu ay dapat itapon agad sa basurahan, at ang taong umubo o bumahing ay dapat maghugas ng kanilang mga kamay gamit ang sabon o pang-disimpekta upang punasan ang kanilang mga kamay nang walang anumang tubig.

Protektahan ang inyong sarili, ang inyong pamilya at ang inyong mga kapitbahay mula sa mapanirang bakterya.

Mga Tuntunin ng Mabuting Asal sa Pag-ubo

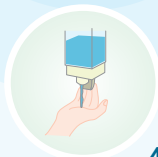
- 1 Takpan ang inyong bibig at ilong gamit ang tisyu kapag umuubo o bumabahing.



- 2 Gamitin ang inyong manggas kung wala kayong tisyu.



- 3 Gumamit na maskara hangga't maaari.



- 5 Maaari din ninyong hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na dumadaloy na tubig nang mga 20 segundo.

- 4 Gumamit ng hand sanitizer na naglalaman ng alkohol.



03

Ano ang gagawin mo kung ang inyong anak ay nagpapakita ng mga sintomas ng nakakahawang sakit?

Kung ang inyong anak ay nagpapakita ng mga sintomas na lumilitaw na isa sa mga nakakahawang sakit, magpunta sa medikal na institusyon upang magpagamot. Sa kaganapan na ang bata ay pinaghihinalaang mayroon o ginagamot sa nakakahawang sakit na kinakailangan nilang huminto sa pagpasok sa paaralan, abisuhan ang kanilang homeroom teacher at ilayo ang inyong anak sa paaralan alinsunod sa tagubilin ng paaralan.



04

Ano ang dapat gawin ng inyong anak sa bahay habang hindi pumapasok sa paaralan?

➔ Pangangasiwa ng Pasyente

- Dapat silang manatiling nag-iisa sa nakahiwalay na espasyo hangga't maaari.
- Palaging pahanginan ang silid kung saan nananatili ang bata.
- Dapat silang kumain mag-isa, at gamitin ang espasyo gamit ang kanilang sariling palikuran at lababo hangga't maaari.
- Kapag gumagamit ang bata ng palikuran o lababo na ginagamit ng iba, disimpektahin ang lugar (gamit ang mga pang-disimpekta sa tahanan katulad ng bleach) bago ito gamitin ng iba.
- Makipag-ugnayan muna sa health center sa inyong hurisdiksyon kung sakaling may hindi maiiwasang pangyayari na umalis sa tahanan dahil sa emerhensiyang pagkakasakit, atbp.
- Maging maingat na iwasang humawak sa mga miyembro ng pamilya o mga taong nakatira sa bahay sa pamamagitan ng pakikipag-usap, atbp.: Sa mga hindi



maiwasang kaso, huwag pagdikitin ang mukha, tiyakin na magsuot ng mga maskara, at panatilihin ang distansya nang mga 2m sa pagitan ninyo.

- Tiyakin na mayroon silang sariling mga bagay na gagamitin (sariling tuwalya, mga pinggan, cellphone, atbp.) : Labhan ang kanilang mga damit at higaan nang nakahiwalay (gumamit ng regular na sabong panlaba at tinunaw na bleach). Panatilihing nakahiwalay ang kanilang mga pinggan, atbp. at tiyakin na walang sinuman ang gagamit ng mga iyon bago mahugasang mabuti.
- Igalang ang mga alituntunin sa kalusugan katulad ng paghuhugas ng kamay at mga tuntunin ng mabuting asal sa pag-ubo.

➔ Huringin ang mga

- Iwasan ang pag-alis sa tahanan hangga't maaari. Sa mga kaso na hindi maiwasang umalis ng tahanan, dapat silang kasama ng kanilang mga magulang o tumanggap ng pahintulot ng kanilang mga magulang.
- Iwasang pumunta sa mga pampublikong lugar o mga lugar na maraming tao sa paligid, katulad ng mga PC cafe, silid ng karaoke, o mga pool hall.
- Sa kaganapan na ang parehong magulang ay nagtatrabaho, tiyakin na ang bata ay hindi lantad sa mga panganib sa labas.
- Panatilihin ang parehong estilo ng pamumuhay katulad ng karaniwang pagpasok sa paaralan (sundin ang parehong iskedyul ng pagtulog)





교육부

Ministry of Education