

(タガログ語)

避難所での感染症の予防について

Tungkol sa pagpigil ng impeksiyon sa evacuation center

Sa mga evacuation center, dahil sa kakulangan ng pagkain at pahinga maaaring manghina ang katawan. Karaniwang sakit na maaaring makuha ay trangkaso, sipon, at pagtatae, dulot ng paninirahan ng marami at sama-samang tao sa isang lugar.

Para sa pagpigil ng impeksiyon (Trangkaso, sipon, pagtatae at iba pa)

- 1) Hugasan mabuti ang mga kamay pagkatapos gumamit ng kubeta, bago kumain, at pagkatapos tulungan ang mga bata at matatanda sa banyo o kubeta.
 - * Sa mga lugar na walang tubig, gumamit ng antiseptiko na may alcohol o wet tissue sa paglilinis ng inyong mga kamay.
- 2) Gumamit ng maskara
 - * Kung hindi sapat ang mga maskara, unahing bigyan ang mga taong nilalagnat, umuubo, bumabahing, o tumutulo ang ilong.
 - * Kung walang makuhang maskara, takpan ang bibig at ilog ng panyo o tisiyu kapag umubo o bumahing, humarap sa lugar na walang tao at lumayo ng 1 metro o higit pa sa ibang tao,. Itapon kaagad sa basurahan ang tisiyung ginamit.
- 3) Magsuot ng guwantes at maskara kapag maglilinis o magtatapon ng suka o dumi ng tao.
- 4) Buksan ang mga bintana para sa bentilasyon ng hangin nang ilang beses sa isang araw.
- 5) Kapag kayo ay magluluto o gagawa ng onigiri, masgsuot ng guwantes para maiwasan ang pagdikit ng baktirya dito.
- 6) Kapag kailangang initin ang pagkain, initin ito ng mabuti bago kainin.