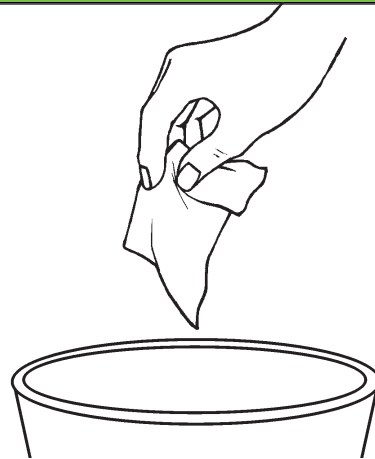


# Magtakip ng Bibig at Ilong Tuwing Umuubo



1. Takpan ang inyong bibig at ilong kapag kayo ay umuubo, bumabahin o sumisinga.



2. Itapon sa basurahan ang gamit na tissue.



3. Kung wala kayong tissue, gamitin ang inyong manggas, sa halip na mga kamay, upang takpan ang inyong bibig at ilong.



4. Hugasan ng sabon at tubig ang mga kamay o gumamit ng hand sanitizer (naglalaman ng minimum na 60% na alkohol).

## Itigil ang Pagkalat ng Mikrobyo

### Magtakip ng Bibig at Ilong Tuwing Umuubo

- Ang pagtatakip ng bibig at ilong kapag umuubo o bumabahin ay maaaring makapigil sa pagkalat ng mikrobyo.
- Kung wala kayong tissue, gamitin ang inyong manggas upang takpan ang inyong bibig kapag umuubo o bumabahin.
- Lumayo (higit sa 1 metro/3 pulgada) sa mga taong umuubo o bumabahin.

## Itigil ang Pagkalat ng Mikrobyo: Magtakip ng Bibig at Ilong Tuwing Umuubo

### **Bakit ko dapat takpan ng *tissue* ang aking bibig at ilong tuwing ako ay umuubo at bumabahin?**

Ang mga mikrobyo tulad ng *influenza*, *virus* na nagsasanhi ng sipon, at maging *whooping cough* ay naikakalat sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahin. Kapag kayo at umuubo o bumabahin sa inyong kamay, nadadala at naikakalat ng inyong mga kamay ang mga mikrobyong ito. Kapag kayo ay humawak sa ibang tao o sa mga bagay tulad ng hawakan ng pinto, poste sa *subway*, telepono o kompyuter habang marumi ang inyong mga kamay, kayo ay nagkakalat ng mikrobyo. Ang sinumang makakakuha ng mga mikrobyong ito sa kanilang mga kamay ay maaaring magkasakit kung sila ay hindi maglilinis ng kamay bago humawak sa kanilang mga mata, ilong o bibig.

### **Paano ko maititigil ang pagkalat ng mikrobyo kung ako ay may sakit?**

Upang maitigil ang pagkalat ng mikrobyo:

- Takpan ng *tissue* ang inyong bibig at ilong kapag kayo ay umuubo o bumabahin.
- Itapon ang mga gamit na *tissue* sa basurahan. Linisin ng sabon at mainit na tubig o ng *hand sanitizer* na gawa sa alkohol ang inyong mga kamay.
- Kung wala kayong *tissue*, gamitin ang inyong braso at huwag ang inyong kamay upang takpan ang inyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahin.
- Lumayo (higit sa isang metro / tatlong pulgada) sa ibang tao.
- Manatili sa bahay kung kayo ay may sakit.
- Gumamit ng sariling gamit sa pagkain (hal., baso o *straw*), sipilyo o tuwalya.

### **Paano ako mananatiling malusog?**

- Pantilihing malinis ang inyong mga kamay. Linisin ng sabon at mainit na tubig ang inyong mga kamay. Kapag hindi nakikita ang dumi sa inyong mga kamay, gumamit ng *hand sanitizer* na may minimum na lamang 60% alkohol.
- Huwag hawakan ang inyong mga mata, ilong o bibig. Madalas na kumakalat ang mikrobyo kapag kayo ay humahawak sa mga bagay na may mikrobyo at pagkatapos ay humawak sa inyong mga mata, ilong o bibig habang marumi ang inyong mga kamay.
- Lumayo (higit sa isang metro / tatlong pulgada) sa mga taong umuubo o bumabahin.
- Magpabakuna laban sa *flu* (*influenza vaccine*) taun-taon.
- Masanay sa mga gawing mabuti para sa inyong kalusugan – kumain ng masusustansyang pagkain, mag-ehersisyo nang regular, at bigyan ng sapat na pahinga ang inyong katawan.

### **Saan ako makakakuha ng sapat na impormasyon?**

Tumawag sa Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY: 416-392-0658, o tingnan ang aming website sa [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).

Enero 2007