

Takpan ang Iyong Pag-ubo



1. Takpan ang iyong bibig at ilong kapag ikaw ay umuubo, bumabahin o sumisinga.



2. Ilagay ang gamit na tisyu sa basurahan.



3. Kapag wala kang tisyu, umubo o bumahin sa inyong manggas, huwag sa inyong mga kamay.



4. Linisin ang iyong mga kamay na may sabon at tubig o hand sanitizer (na may pinakamababang 70% na alkohol).

Tigilan ang Pagkalat ng mga Mikrobyo

Palaging Takpan ang Iyong Pag-ubo

- Ang pagtatakip ng sa iyong pag-ubo o pagbahin ay maaaring pumigil sa pagkalat ng mga mikrobyo
- Kung wala kang tisyu, umubo o bumahin sa inyong manggas
- Panatilihin ang iyong distansya (higit sa 2 metro/6 na talampakan) mula sa mga taong umuubo o bumabahin

Disyembre 2012

Itigil ang Pagkalat ng Mikrobyo: Palaging Takpan Ang Iyong Pag-ubo

Bakit dapat takpan ang aking bibig at ilong na may tissue kapag ako ay umuubo o bumabahin?

Ang mikrobyo tulad ng trangkaso, mga mikrobyo ng sipon, at kahit tuspirina ay kumakalat sa pamamagitan ng ubo o bahin. Kapag ikaw ay umubo o bumahin sa iyong mga kamay, ang iyong mga kamay ay nagdadala at nagkakatat ng mga mikrobyong ito. Kapag hinawakan mo ang isang bagay tulad ng isang hawakan ng pinto, poste ng subway, telepono o computer keyboard ng maruming mga kamay, ikaw ay nagkakatat ng mikrobyo. Ang susunod na tao na humawak sa mga bagay na ito ay maaaring makakuha ng mikrobyo at magkakasakit kung hindi nila lilinis ang kanilang mga kamay bago hawakan ang kanilang mga mata, ilong o bibig.

Paano ko ihinto ang pagkalat ng mikrobyo kung ako ay maysakit?

Upang tigilin ang pagkalat ng mikrobyo:

- Takpan ang inyong bibig at ilong ng tisyu kapag ikaw ay umubo, bumahin, o suminga.
- Linisin ang iyong mga kamay na may sabon at maligamgam na tubig o isang hand sanitizer.
- Kung wala kang tisyu, umubo o bumahin sa iyong manggas, hindi sa iyong mga kamay.
- Ilagay ang ginamit na tisyu sa basurahan.
- Panatilihin ang iyong distansya (higit sa 2 metro / 6 talampakan) mula sa mga tao.
- Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit.
- Huwag ibahagi ang mga kagamitan sa pagkain (hal, tasa o mga straw), sipilyo o tuwalya.

Paano ako maaaring manatiling malusog?

- Magpabakuna para sa trangkaso sa bawat taon.
- Panatilihin ang iyong mga kamay na malinis. Linisin ang iyong mga kamay na may sabon at maligamgam na tubig o kapag ang mga kamay ay hindi nahahalatang marumi, maaari mong gamitin ang isang pinakamababang hand sanitizer na 70% alcohol-based.
- Bawasan ang paghawak sa iyong mga mata, ilong o bibig. Ang mikrobyo ay madalas na kumakalat kapag hinawakan mo isang bagay na nahawahan ng mikrobyo at pagkatapos ay hinawakan mo ang iyong mga mata, ilong o bibig ng hindi malinis kamay.
- Panatilihin ang iyong distansya (higit sa 2 metro / 6 talampakan) mula sa mga taong umubo o bumabahin.
- Magsanay sa mabuting gawi sa kalusugan- kumain ng malusog na pagkain, kumuha ng regular na ehersisyo, at kumuha ng sapat na pahinga.

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Tumawag sa Toronto Health Connection: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658; o bisitahin ang aming website

www.toronto.ca/health.

Tagalog