

# Mag-ingat sa Type A Flu (Shin-gata Influenza)

Nakakahawa ang Flu na ito sa pamamagitan ng Virus na galing sa ubo, bahin at iba pang fluids na galing sa katawan ng taong apektado nito.

## Pang-araw araw na pag-iingat

- Gawing malimit ang paghugas ng kamay.
- Sapat na tulog at masustansiyang pagkain

**Mga pag-iingat sa club ng mga Junior at Senior High School**

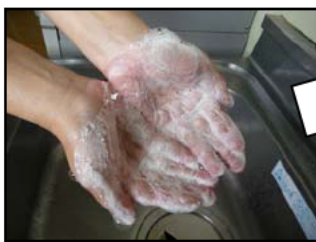
- Iwasan ang magpainom at makiinom sa pet bottle o thermos ng kaibigan.
- Iwasang gamitin ang tuwalya ng iba.

## Pag may Ubo

### Etiketa sa Pag-ubo

- Sikaping lumayo sa iba kung ikaw ay uubo o magbabahin. Takpan ng panyo o tissue ang ilong at bibig.
- Hugasan ang kamay na ipinantakip sa bibig at ilong.
- Gumamit ng mask.

## Paguhugas ng kamay!! Ang pangunahing paraan sa pag-iwas sa pagkahawa ng Flu.



1 Basain ang kamay sabunin, pabulain ng mabuti



2 Hugasan ang pihitan ng gripo



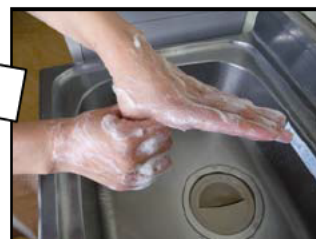
3 Hugasan ang palad



4 Hugasan ang pagitan ng mga daliri



7 Hugasan mula sa dumadaloy na tubig mula sa gripo at punasan sa malinis na tuwalya.



6 Hugasan and daliri ng magkabilang kamay hanggang pulso.



5 Hugasan ang pagitan ng kuko.

Hugasan ang kamay ng mula 15 hanggang 30 segundo.

## 「Influenza kaya?」Ano sa palagay mo ■■■

Kung ang lagnat ay 38°C pataas at may pananakit ng lalamunan, may ubo at Runny nose ay huwag piliting pumasok..Iwasang lumabas at magpahinga sa bahay. Tumawag sa ospital at ikunsulta ang sintomas.

## Sa mga Magulang,

Maraming pagkakapareho ang Type A Flu at ang Seasonal Flu. Sinasabi na epektibo ang gamot na Rirenza sa pagsugpo ng Virus Sa isang banda may pagkakaiba ang Type A Flu madali itong maka wala ng resistensya at mataas ang posibilidad na mahawa. Ang may mga Diabetes at Asthma ay may posibilidad na lumubha ang karamdaman, pinag-iingat din ang maliliit na bata.

**Hinihiling ang pag-iingat ng buong pamilya sa bahay. Maghugas ng kamay at magmumog. Subaybayan din ang lagnat ng bata Ingatan ang kalusugan. Sakaling may ibang miyembro ng pamilya ang nahawa ng Type A Flu hinihiling na bigyan ng pansin ang 「Pagpapagaling sa loob ng Tahanan」 na nasa ibaba.**

### Pagpapagaling sa loob ng tahanan

#### Mga dapat gawin ng taong may sakit.

- Tuparin ang etiketa sa pag-ubo.
- Gawiin ang paghugas ng kamay.
- Inumin lahat ang ineresetang gamot ng doktor.
- Uminom ng maraming tubig.
- Patuloy ang paghawa ng Flu kahit bumaba na ang lagnat, magpahinga pa ng dalawang araw matapos bumaba ang lagnat upang maiwasan ang paghawa sa ibang tao.

#### Mga dapat gawin ng mga kasambahay.

- Hugasan ang kamay matapos alagaan ang Pasyente.
- Matulog ng hiwalay sa pasyente.
- May limitasyon ang epektibo ng mask, hinihiling na gumamit ng mask sakaling mahawa.
- Hinihiling ang sapat na pag-iingat sa mga taong may malubhang karamdaman, nagdadalangtao, mga batang maliliit. Kung naninirahan na may apektado ng Type A Flu ay sikaping manatili sa ibang kuwarto. Magtanong sa ospital para sa impormasyon ukol dito.

Napakahalaga ng inyong gagawing kooperasyon sa pagsugpo o pag-iwas sa paglaganap ng Type A Flu. (Shin-gata Influenza)

Influenza Consultation tungkol sa 「Pagpapagaling sa loob ng Tahanan」. (Health Centers)  
Mula 8:30AM. hanggang 5:15PM. Mon. ~Fri.

Lugar	Telepono	FAX Number
Kuwana Health Center	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 2 5	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 9 2
Suzuka Health Center	0 5 9 - 3 8 2 - 8 6 7 1	0 5 9 - 3 8 2 - 7 9 5 8
Tsu Health Center	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 8 5	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 1 9
Matsusaka Health Center	0 5 9 8 - 5 0 - 0 5 3 1	0 5 9 8 - 5 0 - 0 6 2 1
Ise Health Center	0 5 9 6 - 2 7 - 5 1 4 8	0 5 9 6 - 2 7 - 5 2 5 3
Iga Health Center	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 4 5	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 8 5
Oase Health Center	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 5 4	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 4 9
Kumano Health Center	0 5 9 7 - 8 9 - 6 1 1 5	0 5 9 7 - 8 5 - 3 9 1 4
Health Crisis Management Office	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 3 9	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 4 4
Yokkaichi City Health Center	0 5 9 - 3 5 2 - 0 5 9 4	0 5 9 - 3 5 1 - 3 3 0 4