

Pagpigil sa Chain ng Impeksyon sa Early Care at Edukasyon

Puwede kang makatulong na mapigil ang chain ng impeksyon!

- Kapag mayroon kang sapat na tulog at ehersisyo, at nakakakain ka ng masustansyang pagkain, nagiging mas mahusay sa paglaban sa mga impeksyon ang immune system mo.
- Kapag nagpapabakuna ka laban sa mga nakakahawang sakit, mas malamang na hindi ka mahawa ng mga sakit na iyon. Kung hindi ka magkakasakit, hindi mo mae-expose ang mga taong mabilis magkasakit, lalo na ang mga sanggol, nakakatanda, at taong may hindi gumagaling na karamdaman, na walang malakas na immune system.

Nakapasok ang mga mikrobyo sa ating mga katawan kapag humahawak tayo ng bagay o surface kung saan may mga mikrobyo at nahawakan natin ang ating ilong, mata, o bibig, o nahawakan natin ang isang bukas na sugat sa ating katawan, o nakalanghap tayo ng mga mikrobyo sa hangin, na pumapasok sa ating mga baga.

Kailangan ng mga mikrobyo ng mahihinang biktima. Kapag pagod ka o hindi maganda ang iyong pakiramdam, hindi gumagana nang husto ang iyong immune system. Kung hindi ka pa nababakunahan, posible kang makakuha ng malubhang nakakahawang sakit tulad ng tigas, hepatitis, at whooping cough.

Puwede nating pigilan ang chain ng impeksyon sa pamamagitan ng:

- paglilinis, at sa pamamagitan ng pag-sanitize at pag-disinfect kung kailan at kung saan kinakailangan.
- pagbubukas ng mga bintana gamit o paggamit ng kagamitan sa bentilasyon na gumagana nang maayos para makapagpasok ng sariwang hangin, mag-filter ng mga mikrobyo, at mag-dilute ng mga mikrobt sa hangin.

Ilang paraan kung paano kumakalat ang mga mikrobyo:

- Sa mga kontaminadong sponge at mop
- Sa pinaghahatiang pagkain, kapag hindi hinugasan ng isang tao ang kanyang kamay o hindi siya nagtataakip kapag bumabahingi siya
- Sa dugo ng isang taong may impeksyon sa dugo
- Sa hangin

Kailangan ng mga mikrobyo ng biktima, tulad ng isang taong walang panlaban sa mikrobyo.

Kailangan ng mga mikrobyo ng lugar para mabuhay at dumami — isang lugar na nagbibigay ng pagkain at moisture.

Sa counter ng kusina, sa sugat, o sa iyong baga ang ilang lugar kung saan puwedeng magkaroon ng mikrobyo.

Pagkatapos lumaki ng mga ito, umaalis ito sa lugar kung saan ito lumaki, para maghanap ng bagong biktima.

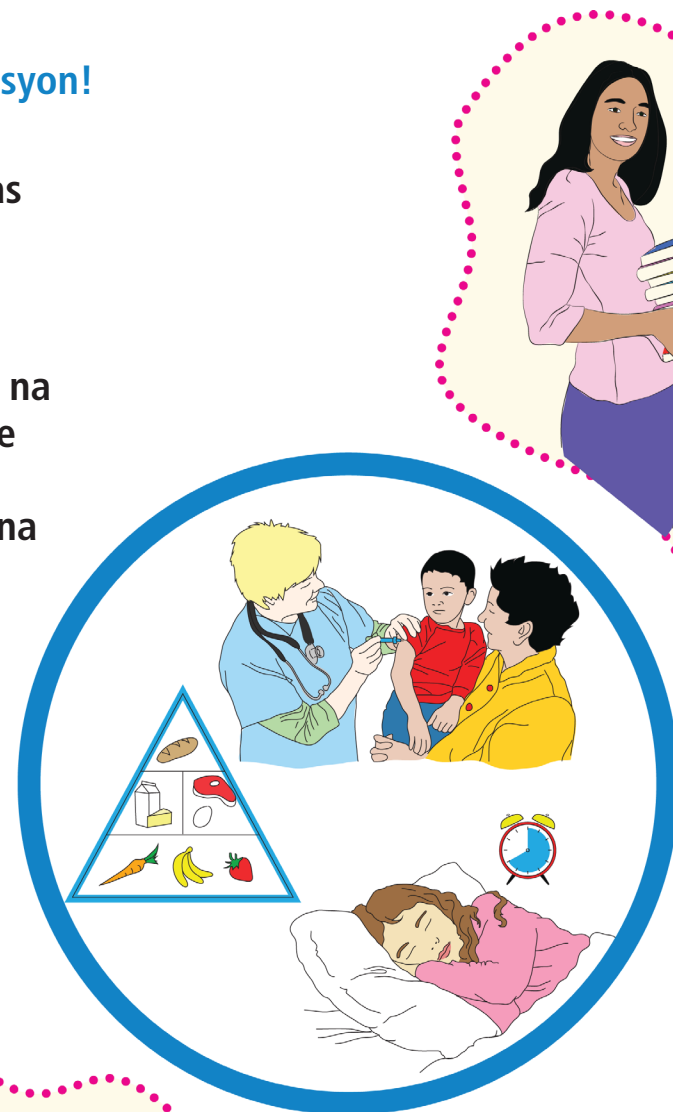
Ilang paraan kung paano naipapasa-pasa ang mga mikrobyo:

- Isang bata na may sipon na isinubo ang isang laruan.
- Mga mikrobyong lumalabas sa iyong ilong at bibig kapag bumabahing at umuubo ka, o kahit nagsasalita o kumakanta.
- Pumunta ka sa banyo, nag-flush ng toilet, may naiwang mga mikrobyo sa hawakan ng toilet.

Puwede nating pigilin ang chain ng impeksyon kapag pinipigilan natin ang pagpapalipat-lipat ng mga mikrobyo.

Ilang paraan kung paano natin mapipigilan ang mga mikrobyo:

- Pagbahing sa iyong manggas.
- Pagtatakip sa iyong mga sugat.
- Paghuhugas ng ating mga kamay para mapunta sa tubo ng tubig ang mga mikrobyo sa halip na sa hawakan ng pinto o sa pagkain nating sa tanghalian.
- Kung inirekomenda ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), magsuot ng mask. Puwedeng magsuot ng mask kahit ang mga bata na 2 taong gulang. Kapag nakasuot ng mask ang lahat, labis na bumababa ang posibilidad ng pag-transmit ng respiratory disease.



Ang mga nakakahawang sakit ay dulot ng mga mikrobyo. Ang mga bacteria at virus ay mga mikrobyong nagdudulot ng karamihan ng mga sakit sa early care and education. Tinatawag ding mga microbe ang mga mikrobyo.

