

Paano mabawasan ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit sa bahay



Madalas magkasakit ang mga pamilyang may maliliit na anak. Hindi masyadong nakakalaban sa mga mikrobyo ang mga katawan ng mga bata kumpara sa mga katawan ng mga nasa hustong gulang. Hindi pa rin natututo ang mga bata ng paghuhugas ng kamay at iba pang kasanayang tumutulong sa pag-iwas sa mga nakakahawang sakit. Mahirap iwasan ang ilang nakakahawang sakit, tulad ng sipon. Nagkakasipon nang 8 hanggang 10 beses ang mga bata sa isang taon. Normal lang ito.

Puwede mong mabawasan ang pagkalat ng ilang nakakahawang sakit sa iyong pamilya sa pamamagitan ng paggawa ng mga hakbang na ito:

- 1 Hugasan ang iyong mga kamay!** Isa ito sa pinakamahalagang bagay na magagawa mo. Lalong mahalaga na hugasan ang iyong mga kamay sa mga sumusunod:
 - ◆ pagkatapos mong gamitin ang banyo. Madalas na kailangan ng mga bata ng tulong na alalahanin ito at kailangan nila ng tulong sa wastong paggawa nito.
 - ◆ bago at pagkatapos ka magluto ng pagkain mo (lalo na kung hilaw na karne at manok) at bago ka kumain.
 - ◆ pagkatapos mong maglinis ng bahay.
 - ◆ pagkatapos mong humawak ng mga hayop, kasama ang mga alagang hayop ng pamilya, o kanilang pagkain, tali, o dumi.
 - ◆ bago at pagkatapos mong bumisita o mag-alaga ng sinumang may sakit na kaibigan o kamag-anak.
 - ◆ pagkatapos mong suminga, o bumahing o umubo sa iyong mga kamay (o tinulungan mo ang isang bata na gawin ito).
 - ◆ pagkatapos magpalit ng diaper.
 - ◆ pagkatapos mong may gawin o maglaro sa labas.
 - ◆ kapag mukhang madumi ang kamay mo.
 - ◆ mas madalas kapag may laganap na nakakahawang sakit sa iyong komunidad.

- 2 Bumahing o umubo sa isang tissue o sa iyong manggas, at hindi sa iyong kamay.**

Kapag bumahing ka sa iyong kamay at humawak ka ng surface, tulad ng hawakan ng pinto, nag-iwan ka roon ng mga mikrobyo na makukuha ng iba. Kapag inihawak nila ang kanilang kamay sa kanilang mata o bibig, maiimpeksyon sila ng mga mikrobyo sa kanilang mga daliri.



- 3 Magsuot ng mask.**

Sa mga panahon ng paglaganap ng nakakahawang sakit sa komunidad, puwedeng irekomenda ng mga opisyal sa pampublikong kalusugan sa lahat, kasama sa mga bata, na magsuot ng mask. Napansin na ang kasanayan ng pagsusuot ng mask ay nakakatulong sa pagpigil sa pagkalat ng mga respiratory disease tulad ng COVID-19. Ang mga batang kasing bata ng dalawang taon, ay puwedeng turuan na magsuot ng mask.



- 4 Linisan ang mga surface na madalas hawakan ng mga tao** gamit ang isang mataas ang kalidad na microfiber na tela at third party na panlinis.

Ito ang mga panlinis na mas ligtas. Makikita sa mga tindahan ng grocery ang mga produktong na-certify ng [Safer Choice](#) at [Green Seal](#) (tingnan ang Mga Resource) ng Ahensya sa Pagprotekta sa Kapaligiran (Environmental Protection Agency, EPA). Hanapin ang kanilang logo sa label ng lalagyan. Sa mga ospital, napag-alaman na halos kasinghusay ng disinfectant ang microfiber, kapag ginamit kasabay ng panlinis na produkto. Mas mahusay na ina-absorb ng microfiber ang mga mikrobyo at dumi kumpara sa cotton.

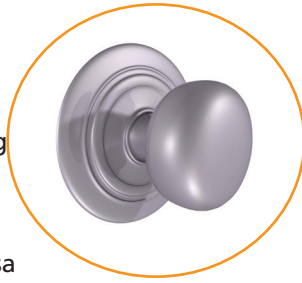
- 5 Bumili ng mga color-coded na microfiber na tela para linisin ang iyong bahay.**

Gumamit ng isang kulay para sa banyo at ibang kulay para sa kusina. Sa ganitong paraan, hindi mo maililipat ang mga mikrobyo mula sa isang lugar papunta sa isa pang lugar. Simulang linisin ang mas matataas na lugar tulad ng mga lababo, at pagkatapos ay ang mas mabababang lugar, tulad ng mga toilet. Sundin ang mga tagublin ng mga manufacturer para sa paglalaba ng microfiber. Papanatilihin nitong maayos ang microfiber.

- 6 Gumamit ng microfiber at all-purpose na panlinis, sa halip ng mga disinfectant.**

Maraming disinfectant ang may mga kemikal na nakakasama sa kalusugan ng iyong pamilya at sa kapaligiran. Ang paggamit ng mataas na kalidad na microfiber at third-party na na-certify na panlinis sa bahay ay nakakabawas sa mga mikrobyo sa mga surface sa napakapektibong paraan at mas ligtas ito. Kung may nakakahawang sakit sa iyong bahay at gusto mo pa ring mag-disinfect, gumamit ng mas ligtas na disinfectant. May makikitang listahan ng mga mas ligtas na produkto [dito](#).

- 7 I-disinfect lang ang mga surface na madalas hawakan, tulad ng mga hawakan ng pinto, railing ng hagdan, gripo ng banyo, at hawakan ng toilet. Tiyaking lilinis mo muna ang mga surface. Dahil sa dum, hindi gaanong napupuksa ng mga disinfectant ang mga mikrobyo. Gumamit lang ng mga disinfectant kung kailan at kung saan mo ito kinakailangan. Tiyaking panatilihin basa ang disinfectant sa surface sa loob ng tagal ng contact o dwell time na nakasaad sa mga tagubilin sa label, kung hindi ay hindi ito makakapuksa ng mga mikrobyo. Kung hindi mo hahayaan ang disinfectant na manatiling basa sa loob ng kumpletong contact time, hahayaan mong manatili doon ang mga hindi madali na puksaing mikrobyo. Ganito nabubuo ang “mga superbug.”**



- 8 Gumamit ng dishwasher para sa mga laruan ng mga bata na puwedeng labhan at may matitigas na surface.**



- 9 Tandaang posibleng mahawakan ng maraming tao ang mga keyboard at mahirap linisin at i-disinfect ang mga ito. Subukang gumamit ng flexible na silicone na takip ng keyboard ng family computer mo. Mas madali itong gamitin. Pinoprotektahan din nito ang keyboard mula sa mga hindi sinasadyang pagkatapon ng tubig. Puwedeng imolde ang mga silicon na takip ng keyboard para magkasya sa mga partikular na keyboard, o puwede ring gumamit ng mga simple at manipis na takip para magamit sa anumang keyboard.**
- 10 Iwasang gumamit ng mga sponge sa iyong kusina. Sa halip, gumamit ng microfiber. Ang mga sponge ay magandang breeding ground para sa mga mikrobyo. Marumi at basa ang mga ito, na nagbibigay-daan sa pagkakaroon ng mga mikrobyo mula sa pagkain at inumin. Kung gusto mong gumamit ng sponge, i-microwave ito sa loob ng dalawang minuto araw-araw (tiyaking basa ang iyong sponge at walang metal), o ilagay ito sa dishwasher sa tuwing papaganahin mo ito.**

Mga Resource

Mga third-party na organisasyong nagse-certify ng mga panlinis na produkto na mas ligtas para sa mga tao at sa kapaligiran:

[UL ECOLOGO® Certification](#)

[EPA Design for the Environment Disinfectants Program](#)

[EPA Safer Choice](#)

[Green Seal](#)

Iba pang grupo na nagbibigay ng gabay tungkol sa mga produkto sa mas ligtas na paglilinis, pag-sanitize, at pag-disinfect:

[Gabay sa Malusog na Paglilinis ng Ang Environmental Working Group](#)

Women's Voices for the Earth: [Mga Produkto sa Ligtas na Paglilinis at Mga Do-It-Yourself na Recipe](#)

eHow.com [Paano Maglinis ng Silicone na Takip ng Keyboard](#)

Aprubadong Listahan ng San Francisco: [Mga produktong nakakatugon sa Mga Ipinag-aatas sa Kalusugan at Kapaligiran ng San Francisco](#)

Green na Paglilinis, Pag-sanitize, at Pag-disinfect: Isang Toolkit para sa Early Care and Education, Ikalawang Edisyon
<https://wsphehsu.ucsf.edu/projects/environmental-health-in-early-care-and-education-project/>



Ang materyal na ito ay sinusuportahan ng Akademiya ng Mga Pediatric ng America (American Academy of Pediatrics, AAP) at pinoponduhan (ang bahagi) ng pangasiwaan ng cooperative agreement award number 6 NU61TS000296-02-01 mula sa Ahensya para sa Mga Nakakalasang Substance at Registry ng Sakit (Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR). Hindi iniindorso ng ATSDR ang pagbili ng anumang komersyal na produkto o serbisyong binabanggit sa mga publication ng Specialty Unit ng Pediatric na Pangkaligirang Kalusugan (Pediatric Environmental Health Specialty Unit, PEHSU)