

Mga paraan para mabawasan ang pagkalat ng nakakahawang sakit nang hindi gumagamit ng kemikal



Hugasan ang iyong mga kamay!

- 1** Ito ang pinakamahalagang bahay na magagawa ng mga bata at kawani sa Maagang Pangangalaga at Edukasyon (Early Care and Education, ECE).

Hugasan ang iyong mga kamay:

- ◆ pagdating mo sa iyong ECE facility.
- ◆ pagkatapos mong magpalit ng mga diaper o linisan ang isang bata na humiling na gumamit ng toilet, kahit nakasuot ka ng mga guwantes.
- ◆ bago at pagkatapos magbigay ng gamot o gamutin o bendahan ang isang sugat.
- ◆ pagkatapos mong gamitin ang banyo. Madalas na kailangan ng mga bata ng tulong na alalahanin ito at kailangan nila ng tulong sa paggawa nito.
- ◆ bago at pagkatapos ka magluto o humawak ng pagkain (lalo na kung hilaw na karne at manok).
- ◆ bago ka kumain.
- ◆ pagkatapos mong maglinis.
- ◆ pagkatapos mong humawak ng mga hayop, kasama ang mga alagang hayop, o kanilang laruan, pagkain, tali, o dumi.
- ◆ bago at pagkatapos mong mag-alaga ng may sakit na bata.
- ◆ pagkatapos mong magkaroon ng contact sa mga fluid mula sa katawan, pagkatapos mong suminga, o pagkatapos mong bumahing o umubi sa iyong mga kamay (o kung tinulungan mo ang isang bata na gawin ito) o pagkatapos tulungan ang isang bata na may matinding sipon.
- ◆ pagkatapos mong may gawin o maglaro sa labas.
- ◆ pagkatapos humawak ng mga basura, liner, o basurahan.
- ◆ sa tuwing mukhang madumi ang kamay mo.
- ◆ mas madalas kapag may laganap na nakakahawang sakit sa iyong komunidad.

- 2** Kapag hindi available ang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.
- ◆ Tiyaking ito ay may hindi bababa sa 60% alcohol.
 - ◆ Nakakapuksa ng mga mikrobyo ang mga hand sanitizer, pero hindi lahat.
 - ◆ Mas hindi epektibo ang mga sanitizer kung marumi ang iyong mga kamay. Hindi nag-aalis ng dumi ang mga ito, at puwedeng magtago ang mga mikrobyo sa ilalim ng dumi at manatili sa iyong mga kamay.
 - ◆ Huwag gumamit ng mga hand sanitizer sa mga bata na wala pang 24 na buwang gulang.

- 3** Iwasan ang pagbahing o pag-ubo sa iyong mga kamay. Kinokontamina lang nito ang iyong mga kamay ng mga mikrobyo at naikakalat mo ang mga mikrobyo sa lahat ng nahahawakan mo. Bumahing sa iyong braso, o gumamit ng tissue at pagkatapos ay hugasan ang iyong mga kamay. Turuan din ang mga bata na gawin ito. Kaya ng mga bata na matutunan ito. Natututo ang mga bata ng mahahalagang gawi sa kalusugan na mananatili sa kanila sa buong buhay nila.



Magsuot ng mask. Sa mga panahon ng paglaganap ng seryosong 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** Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig. Ang mga mikrobyo sa iyong mga kamay ay puwedeng pumasok sa katawan kapag hinawakan mo ang iyong mga mucous membrane (ang balat na sa loob ng iyong katawan) sa loob ng mga mata, ilong, at bibig.



- 5** Hikayatin ang mga mas matatandang bata at kawani na umuubo at bumabahing na magpanatili ng 6 na talampakang espasyo sa pagitan ng kanilang mga sarili at ibang tao.

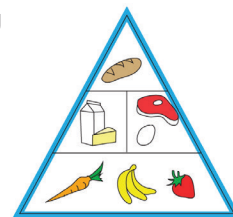
6 Magpabakuna! Pagkatapos ng paghuhugas ng kamay, ang mga bakuna ang mga pinakamahusay na paraan para protektahan ang sarili sa mga nakakahawang sakit, ayon sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit:



- ◆ Pinoprotektahan ng mga bakuna ang taong nakakatanggap dito.
- ◆ Pinoprotektahan din nito ang tao sa komunidad na walang malakas na immune system, gaya ng mga sanggol, nakakatanda, at taong tumatanggap ng chemotherapy. Ang mga tao na ito ay hindi puwedeng tumanggap, o walang talab sa kanila, ang mga bakuna. Napoprotektahan sila sa pamamagitan ng pagpapabakuna nating lahat. Tinatawag itong herd immunity.

7 Manatili sa bahay kapag may sakit ka, kapag posible.

8 Kumain ng mga sariwang prutas at gulay, at matulog nang wasto. Makakatulong ito na panatilihin malusog ang iyong immune system. Pinoprotektahan ka ng iyong immune system mula sa mga nakakahawang sakit.



Mga Resource

Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit (Center for Disease Control, CDC), (2009) [“Influenza \(Flu\) Fact Sheet: Respiratory Hygiene/Cough Etiquette in Healthcare Settings”](#)

CDC, (2020) [“Stay Home When You Are Sick”](#),

CDC, (2021) [“Handwashing: Clean Hands Save Lives”](#)

CDC, (2021) [“Your Guide to Masks”](#)