

Iwasan ang pulmonya at impeksiyon sa palahingahan (Tagalog version)

Payo sa paglalakbay

Dapat tandaan ng publiko ang mga hakbang ng pag-iwas sa ibaba kapag naglalakbay sa labas ng Hong Kong:

- Iwasan ang paghawak ng mga hayop (kabilang ang pinangasong hayop), mga manok/ibon o ang kanilang mga dumi;
- Iwasan ang pagbisita sa mga palengke, mga pamilihan ng buhay na manok o manukan;
- Iwasan ang pakikihalubilo nang malapitan sa mga pasyente, lalo na sa mga may sintomas ng malalang impeksiyon sa бага;
- Huwag kumain ng karne ng pinangasong hayop at huwag tangkilikin ang mga lugar na naghahain ng karne ng pinangasong hayop;
- Sumunod sa mga patakaran sa ligtas at malinis na pagkain tulad ng pag-iwas sa mga produkto ng hayop na hilaw o hindi niluto, kabilang na rito ang gatas, itlog at karne, o pagkain na maaaring kontaminado ng mga sekresyon ng hayop, mga inilalabas (tulad ng ihi) o mga kontaminadong produkto, maliban kung niluto ito ng wasto, hinugasan o binalatan;
- Kung masama ang pakiramdam habang nasa labas ng Hong Kong, lalo na kung may lagnat o ubo, magsuot ng surgical mask, ipagbigay-alam sa kawani ng hotel o tour escort at maghanap agad ng medikal na payo; at
- Pagkatapos bumalik sa Hong Kong, kumunsulta kaagad sa isang doktor kung may lagnat o iba pang mga sintomas, ipagbigay-alam sa doktor ang kamakailan lamang na kasaysayan sa paglalakbay at magsuot ng isang surgical mask upang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit.

Payo sa kalusugan

Upang maiwasan ang pulmonya at impeksiyon sa palahingahan, ang mga miyembro ng publiko ay dapat na panatilihin ang mabuting kalinisan sa katawan at kapaligiran. Pinapayuhan sila na:

- Madalas na paghuhugas ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; matapos hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga handrail o hawakan ng pinto; o kapag ang mga kamay ay kontaminado ng sekresyon ng paglahingahan pagkatapos ng pag-ubo o pagbahing;
- Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at magkuskus nang hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin gamit ang isang naitataponing tuwalyang papel o hand dryer. Kung walang pasilidad para sa paghuhugas ng kamay, o kapag ang mga kamay ay hindi nakikitang marumi, hugasan ang kamay gamit ang 70 hanggang 80% na alkohol na handrub na isang epektibong alternatibo;
- Takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu ng tisyu kapag bumahing o umuubo. Itapon ang mga maruming tisyu sa isang may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay; at
- Kapag may mga sintomas sa palahingahan, magsuot ng surgical mask, lumiban sa trabaho o pagpasok sa klase sa paaralan, iwasan pumunta sa mga mataong lugar at kaagad na humingi ng medikal na payo.



Information on clinics and hospitals



Emergency call for ambulance service

Revised in January 2020

