

Ano ang dapat mong malaman upang
makapaghanda sa paglaganap ng trangkaso
Mga Payo para sa mga Dayuhang Domestic Helper

Para sa pinakabagong impormasyon sa kalusugan,
bumisita sa website ng Centre for Health Protection

www.chp.gov.hk

o tawagan ang 24-Oras na Linya sa Edukasyong
Pang-kalusugan (Health Education Hotline)
ng Department of Health sa 2833 0111
(sa wikang Ingles, Cantonese at Putonghua lamang).

Pebrero 2006



DAYUHANG DOMESTIC HELPER

Ano ang dapat
mong malaman
upang makapaghanda
sa paglaganap
ng trangkaso
**Mga Payo
para sa mga
Dayuhang
Domestic
Helper**

Ano ang dapat mong malaman upang makapagtanda sa paglaganap ng trangkaso Mga Payo para sa mga Dayuhang Domestic Helper

Nagkakaroon ng pandemic o paglaganap ng trangkaso tuwing humigit-kumulang 10 hanggang 50 taon at ito ay lumilitaw kapag nagdaan sa isang malaking pagbabago ang genetic material ng virus na nagdudulot nito. Maaaring maganap ang pagbabagong ito sa avian influenza (bird flu) o iba pang mga uri ng bayrus na nagdudulot ng trangkaso. Kadalasang naiuugnay ang pagkakaroon ng pandemic ng trangkaso sa mas maraming mga bilang ng pagkakasakit, mas malubhang karamdaman at pati na rin ang mas mataas na dami ng taong namamatay kumpara sa karaniwang trangkaso.

Gaya ng iba na nagtatrabaho at naninirahan sa Hong Kong, kailangan mo ding maprotektahan mula sa panganib ng impeksyon. Kapag ikaw ay protektado mula sa mga karamdaman, nakasisiguro ka na mapapanatili mong malusog ang iyong sarili at ang pamilya ng iyong amo. Sa gayon ay pinapayuhan kang sundin ang mga simpleng hakbangin na ito –

1. Panatilihin ang isang malusog na pamumuhay at mga magagandang kaugalian sa paglilinis ng katawan at ng kapaligiran. Panatilihin maaliwalas ang kabahayan. Ugaliin ang madalas na paghuhugas ng kamay gamit ang likidong sabon.



2. Paalalahanan ang iyong amo na isama ka sa pagtanta at pagkuha ng mga bagay-bagay para sa kabahayan, tulad ng mga sumusunod: mga ilang linggong supply na surgical masks, humigit-kumulang isang linggong supply ng mga antipyretics (panlaban sa lagnat), thermometer, likidong sabon at tissue paper.



3. Nararapat na ikaw ay payagang makapagpahinga sa mga nakatakdang piyesta-opisyal at mga araw ng pahinga (day off) tulad ng nakasanayan, maliban na lamang kung salungat ang iniutos ng Gobyerno. Iwasan ang mga lugar na matao at kulob. Palaging subaybayan ang mga kaganapan sa panahon na may lumalaganap na sakit at mga anunsyong ipapahayag ng Gobyerno tungkol dito.

4. Makibalita ukol sa payo mula sa Gobyerno na may kinalaman sa paglalakbay sa ibang bansa at sumunod sa mga patakaran sa pagkontrol sa border. Iwasan ang pagbisita sa mga zoo at bukid o ang paghawak sa mga buhay na ibon, manok o mga produkto nito. Ugaliin ang maghugas ng kamay lalo na kapag ikaw ay humawak ng ibon. Kung sa pagbalik mo ng Hong Kong ay kinakitaan ka ng mga sintomas ng trangkaso tulad ng lagnat, ubo, pagtulo ng uhog, pananakit ng lalamunan, pananakit ng ulo at pananakit ng kalamnan, magsuot ng mask at agad na kumunsulta sa isang doktor.



5. Kung ikaw ay magkasakit, magpatingin sa doktor, magpahinga nang sapat, at uminom ng maraming tubig. Humiling ka sa iyong amo na bigyan ka ng sick leave (pagliban sa trabaho sanhi ng pagkakasakit) ayon sa inireseta ng doktor na tumingin sa iyo.

Labanan ang trangkaso at manatiling malusog