

Mga Impeksiyon sa Bituka

Pag-iwas sa Pagkahawa sa Impeksiyon



Sentro ng Pampublikong Kalusugan ng Lungsod ng Nagoya

Mga Impeksiyon sa Bituka

Ang mga impeksiyon sa bituka ay mga nakahahawang sakit na kung saan dumarami ang mga pathogen (nagdudulot ng sakit) sa iyong digestive tract, na nagdudulot ng pagtatae at iba pang sintomas.

Nakahahawang Sakit	Yugto ng Inkubasyon*	Mga sintomas	Mg tala
Kolera	Ilang oras - 5 araw (Karaniwang 1 araw o mas maikli)	Pagtatae na tulad ng hugas bigas	Isa matitinding kaso, sinusundan ang patuloy na pananakit ng tiyan at pagkabalisa ng biglaang pagtatae at pagsusuka at pagbaba ng presyon ng dugo, na maaaring humantong sa isang kumplikasyon na nagbabanta sa buhay.
Bacillary Dysentery	1 - 5 araw (Halos palaging 3 araw o mas maikli)	Pagkapagod ng buong katawan, Biglang lagnat na may ginaw, Matubig na pagtatae	Labis na nakahahawa ang sakit na ito at maaaring maipasa sa pamamagitan ng mga lalagyan ng pagkain o mga gamit sa pagkain.
Enterohemorrhagic Escherichia coli	2 - 14 na araw (Karaniwang 3 - 5 araw)	Matubig na pagtatae, Dumi na may dugo, Pananakit ng tiyan, Lagnat	Kasama sa mga pangunahing strain ang O157, O111, at O26. Maaari mo rin itong makuha sa pamamagitan ng kontak sa baka. Labis itong nakahahawa; kakalat ito kahit na kapag pumasok sa iyong bibig ang napakakaunting bakterya. Ang mga taong may mahinang pagtugon ng imyunidad—gaya ng mga bata at nakatatanda—ay maaaring magkasakit nang malubha. Maaari din itong magdulot ng hematuria at anemia (hemolytic uremic syndrome).
Tipus at Lagnat na Paratyphoid	7 - 14 na araw	Lagnat, Pananakit ng ulo, Pagkawala ng gana sa pagkain, Pagkapagod ng buong katawan	Nakukuha ito ng karamihang tao sa labas ng Japan. Kadalasang hindi ito nagdudulot ng pagtatae.

*Yugto ng inkubasyon: Ang haba ng panahon upang lumitaw ang mga sintomas pagkatapos pumasok ng bakterya sa iyong katawan

Kasama sa iba pang naturang nakahahawang sakit ang nakahahawang gastroenteritis (sanhi ng norovirus, rotavirus, atbp.). Maaaring mangyari ang mga impeksiyon sa bituka sa mga kasong gaya ng sumusunod:

- Kapag kumain ka ng pagkaing kontaminado ng mga pathogen
- Kapag humawak ka sa ibabaw na kontaminado ng mga pathogen (gaya ng hawakan ng tray o hawakan ng pinto) at agad na kumain nang hindi naghugas mabuti ng iyong mga kamay



Bantayan ang mga Pagkahawa sa Impeksiyon

Nangyayari ang mga pagkahawa sa impeksiyon kapag pumasok ang mga pathogen mula sa dumi ng nahawang tao sa bibig ng isa pang taon sa pamamagitan ng kanyang mga kamay, pagkain, o iba pang bagay at kumalata ng nakahahawang sakit. Tandaan ang sumusunod upang ihinto ang pagkalat ng mga nakahahawang sakit.

Tandaan: Kung mayroon kang mga sintomas gaya ng pagtatae, pananakit ng tiyan, o lagnat, mangyaring magpatingin sa doktor sa lalong madaling panahon.

■ Bago Pagluluto at Kumain 🍴

- Palaging hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago magluto upang maiwasang mapunta ang baktery sa pagkain o mga gamit sa pagkain. Mainam, dapat mo itong gawin sa isang lababo bukod sa nasa iyong kusina.
- Dapat iwasan ng mga nahawang tao na magluto sa bahay hangga't maaari hanggang wala na ang baktery sa kanilang dumi.
- Dapat hugasang mabuti ng mga nahawang tao ang kanilang mga kamay at i-disimpekta ang mga ito gamit ang rubbing alcohol bago magluto at kumain at pagkatapos gumamit ng banyo.
- Dapat ding maghugas nang mabuti ng mga kamay ang mga miyembro ng pamilya bago kumain, pagkatapos gumamit ng banyo, atbp.

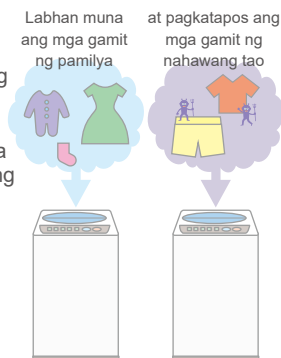
[Mga Babala Kapag Nagluluto]

- Dapat ipainit nang sapat ang mga pagkain (hanggang maabot ng mga ito ang panloob na temperatura na 75°C sa loob ng hindi bababa sa isang minuto).
- Hugasang mabuti ang mga hilaw na gulay, atbp. gamit ang dumadaloy na tubig.
- Kainin kaagad ang pagkain matapos itong lutuin.
- Idisimpekta ang mga gamit sa pagkain sa pamamagitan ng pagbuhos ng mainit na tubig sa ibabaw nito o paglilinis gamit ang solusyon na pangdisimpekta pagkatapos itong hugasan.
- Linisin ang loob ng iyong refrigerator.



■ Paglalaba 🧼

- Labhan nang hiwalay ang anumang underwear, damit, o sapin sa kama na kontaminado ng dumi ng nahawang tao sa mga gamit ng iba pang miyembro ng pamilya.
- Magsuot ng pamproteksiyong takip tulad ng mga naitatapong guwantes kapag nag-aalis ng dumi mula sa tela at kapag nag-aalis ng mga mantsa at nilalabhan ang mga ito. I-flush ang anumang kontaminadong tubig sa inidoro.
- Ibadan ang anumang bagay na kailangang idisimpekta sa sodium hypochlorite sa loob ng 30 hanggang 60 minuto (tingnan ang p. 4).
- uyuin ang iyong mga damit at mga futo sa sikat ng araw, at hayaang matuyo nang ganap.



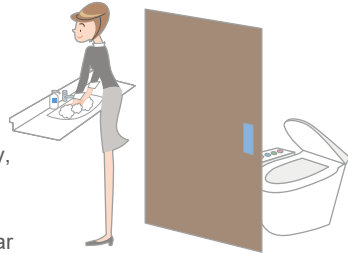
■ Pamumuhay nang Magkakasama 🧑🧒

- Huwag papasukin sa paaralan ang iyong mga anak kung may lagnat sila.
- Siguraduhing naghuhugas nang mabuti ng kanilang mga kamay ang lahat bago at pagkatapos ng oras ng paglalaro.
- Halimbawa, punasan para malinis ang anumang laruan na isinusubo ng mga bata, at idisimpekta ang mga ito sa pamamagitan ng pagpapakulo sa mga ito kung kinakailangan.
- Hindi dapat lumangoy sa pool o maglaro sa tubig ang mga batang nagtatae, maglaro sa isang grupo, o Children that have diarrhea o mamahala sa pagsisilbi ng mga tanghalian sa paaralan.



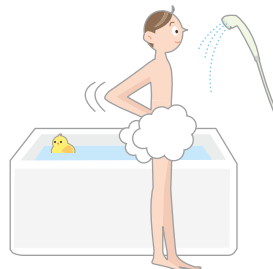
■ Paglilinis ng mga Banyo at mga Kontaminadong Gamit 🚽

- Paghuhugas ng iyong mga kamay pagkatapos dumumi: Maaaring mapunta ang bakteryang sa iyong mga kamay kahit gumamit ka ng ilang suson ng tisyu. Pagkatapos punasan ang iyong puwit, hugasan ang iyong mga kamay sa lalong madaling panahon nang hindi humahawak sa anumang bagay.
- Paghuhugas ng iyong mga kamay pagkatapos dumumi: Maaaring mapunta ang bakteryang sa iyong mga kamay kahit gumamit ka ng ilang suson ng tisyu. Pagkatapos punasan ang iyong puwit, hugasan ang iyong mga kamay sa lalong madaling panahon nang hindi humahawak sa anumang bagay.
- Huwag humawak sa mga kontaminadong bagay gamit ang iyong mga kamay—gumamit ng mga naitataponing guwantes.
- Pagkatapos linisin ang mga kontaminadong bagay, hugasang mabuti ang iyong mga kamay at idisimpekta kung kinakailangan.
- Magpalit ng mga diaper sa isang itinalagang lugar upang ihinto ang pagkalat ng kontaminasyon sa paligid.
- Idisimpekta ang mga lugar na mabilis makontamina ng bakteryang—tulad ng mga hawakan at hawakan ng pinto sa mga banyo—gamit ang rubbing alcohol.



■ Paliligo 🚿

- Hugasang mabuti ang iyong puwit upang tanggalin ang bakteryang bago maligo.
- Siguraduhing huling naliligo ang mga nahawang tao at huwag silang hayaang maligo kasama ng ibang miyembro ng pamilya.
- Palitan ang tubig sa paliguan araw-araw at linisin ang iyong bathtub at ang nakapaligid na bahagi. Iwasan ang paghihiraman ng mga tuwalya at tuwalyang pampaligo.



Mga Solusyon na Pangdisimpekta na Madali Mong Magagamit sa Bahay at Paano Gamitin ang mga Ito

Rubbing Alcohol

Mga kamay

Dispense a good amount into the palm of your hand and rub it in in this order: palms → backs of the hands → fingers → under the nails → thumbs → wrists. Let your hands dry well.

Tandaan: Kung may nakikitang dumi sa iyong mga kamay, hugasan ang mga ito bago idisimpekta ang mga ito.

Toilet bowls, doorknobs in bathrooms, etc.

Maglagay ng tamang dami ng alkohol sa isang tuwalyang papel o katulad na produkto, punasan ang bahagi na idisimpekta, at hayaang matuyo ito.

Tandaan: Huwag ibabad ang mga produktong goma, mga plastik, o iba pang katulad na bagay sa alkohol nang matagal dahil masisira ang mga ito.

Sodium Hypochlorite (0.02%)

Underwear, damit, mga sakin, atbp.

Alisin ang anumang mantsa mula sa damit at ibabad ito sa sodium hypochlorite sa loob ng 30 hanggang 60 minuto bago ito labhan.

Tandaan: Hindi maaaring gamitin ang sodium hypochlorite sa mga metal dahil may epekto ito ng pagpapaputi.

Tandaan: Magsuot ng mga vinyl na guwantes o isa pang katulad na pantakip upang protektahan ang iyong balat mula sa direktang kontak dito.

Tandaan: Siguraduhing maayos ang bentilasyon ng lugar.

Tandaan: Huwag ihalo ang sodium hypochlorite sa isang panlinis na may asido.

[Paano Gumawa ng Sodium Hypochlorite

(Solusyon na pangdisimpekta; humigit-kumulang sa 0.02% o 200 ppm)]

Tunawin ang 10 mL ng purong pambahay na pampaputing chlorine (5-6% na sodium hypochlorite) gamit ang sapat na tubig para magkaroon ng solusyon na may kabuuang 2 L.

2 takip ng PET na bote na dami (humigit-kumulang 10 mL)



Huwag kalimutang lagyan ito ng etiketa!

Tunawin ito gamit ang sapat na tubig upang mapuno ng solusyon ang isang 2 L PET na bote.

Tandaan: Siguraduhing basahang mabuti ang mga pag-iingat sa paggamit bago gamitin ang solusyon na pangdisimpekta.

Tandaan: Alisin ang anumang dumi bago gamitin ang solusyon na pangdisimpekta.

Tandaan: Siguraduhing tunawin ang pangdisimpekta upang wasto ang konsentrasyon nito at iwanan ito sa mga ibabaw sa loob ng tamang tagal ng oras.

Tandaan: Kapag gagamit ng solusyon na pangdisimpekta, maging maingat na huwag itong mapunta sa iyong mga mata o malanghap ito. Kung napunta ito sa iyong mga mata, hugasan kaagad ang mga ito gamit ang dumadaloy na tubig.

Tandaan: Panatiliing hindi naaabot ng mga bata ang solusyon na pangdisimpekta.

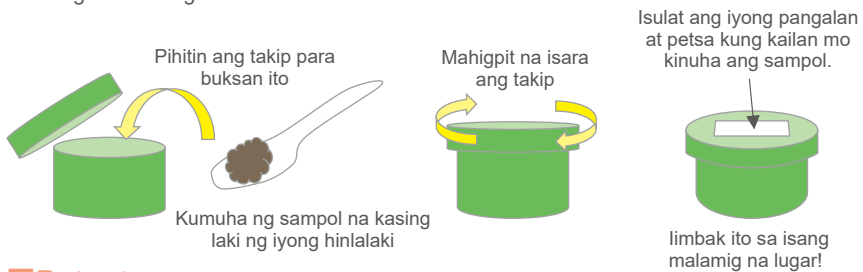


Paano Kumuha ng mga Sampol ng Dumi

Maaaring hingin sa iyo ang isang sampol ng dumi para sa pagsusuri upang matiyak na hindi ka dumudumi ng bakterya.

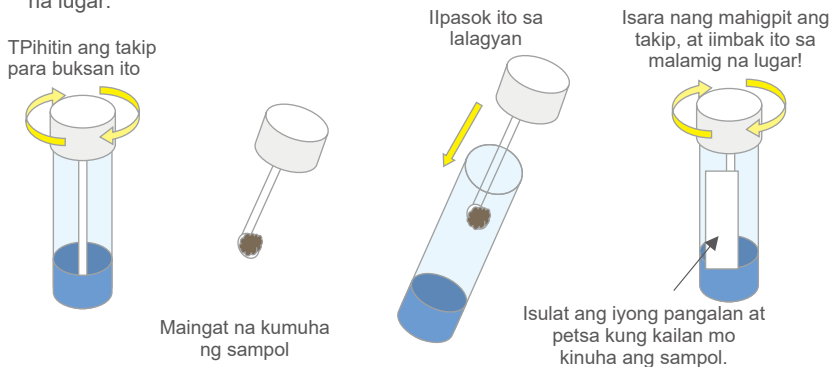
■ Lalagyan na Berde

- Kolektahin ang isang piraso ng dumi na hindi bababa sa kasing laki ng dulo ng iyong hinlalaki. (Anumang bagay na mas maliit ay hindi maaaring masuri nang tama.)
- Pagkatapos ilagay ang dumi sa isang lalagyan, mahigpit na isara ang takip at ilagay ito sa isang bag na plastik o papel. limbak ito sa isang malamig at madilim na lugar.
- Ilagay ang ginamit na kahoy na kutsara sa isang bag na plastik, itali ito, at itapon ito bilang nasusunog na basura.



■ Patpat

- limbak ang lalagyan sa karaniwang temperatura bago gamitin.
- Magpasok lamang ng isang sampol ng dumi sa bawat lalagyan.
- Ipihit ang takip upang buksan ang lalagyan. May isang kutsara na gagamitin para sa sampling na nakadikit sa takip.
- Maingat na kuhanin ang sampol ng dumi na nakikita sa kutsara.
- Pagkatapos ilagay ang dumi sa isang lalagyan, mahigpit na isara ang takip at ilagay ito sa isang bag na plastik o papel. limbak ito sa isang malamig at madilim na lugar.



Paano Hugasan nang Maayos ang Iyong mga Kamay

Bago
hugasan ang
iyong mga
kamay

- Gupitin nang maikli ang iyong mga kuko
- Alisin ang iyong relo at mga singsing

1



Basaing mabuti ang iyong mga kamay ng umaagos na tubig, lagyan ng kaunting sabon ang mga ito, at magkasamang kuskusin ang mga ito nang matatag.

2



Kuskusin ang lahat sa likod ng iyong mga kamay.

3



Kuskusing mabuti ang iyong mga daliri at ang ilalim ng iyong mga kuko.

4



Hugasan ang mga bahagi sa pagitan ng iyong mga daliri.

5



Hugasan ang iyong mga hinlalaki sa pamamagitan ng pagbalot ng iyong mga paligid nito at paikutin.

6



Huwag kalimutang hugasan ang iyong mga pulso.

(Bahagyang sipi mula sa website ng Ministro ng Kalusugan, Trabaho at Kapakanan)

Pagkatapos hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon, banlawang mabuti ang mga ito gamit ang tubig at tuyuin ang mga ito nang lubusan gamit ang malinis na tuwalya o papel na tuwalya.

Mga Paghihigpit sa Trabaho

Upang maiwasan ang pagkalat ng mga impeksiyon, sinumang nagtatrabaho sa industriya ng pagkain na nagkaroon ng ganitong mga impeksiyon ay pinagbabawalan ng batas na gumawa ng anumang trabaho na sangkot ang direktang paghawak sa pagkain o mga inumin hanggang sila ay hindi na naglalabas ng bakterya.





A large, empty white rectangular box with rounded corners, likely intended for a student's name or other identifying information.