

Ito ay Panahon ng Sipon at Trangkaso – Paano mo pinoprotektahan ang iyong sarili?

Ang simula ng bawat taon ay madalas sinasalubong ng matinding panahon ng sipon at trangkaso. Hindi naiiba ang taong ito maliban sa hinaharap natin ang bagong uri ng coronavirus, ang COVID-19, at ang laganap na atensiyon sa media na dulot nitong pagkalat ng sakit sa kalusugan ng publiko. Nauunawaan na marami ang labis ang nadarama dahil sa pag-iisip na madapuan ng coronavirus at nag-aalala tungkol sa kung ano ang pinakamahasay na pangangalaga sa ating sarili at sa ating mga minamahal sa mahirap na panahong ito. Maging panatag sa pagkakaalam na may mga simpleng bagay na magagawa mo sa bawat araw upang matiyak na protektado ang iyong kalusugan.

- **Kuskusin!** Hugasan ang iyong mga kamay! Tulad ng ito ay simpleng pakinggan, tunay na ito ang pinakapektibong paraan upang pigilan ang pagkalat ng mikrobyo. Tiyaking gumamit ng sabon, at upang masiguro na naghuhugas ka nang mabuti, kantahin ang awiting "Maligayang Kaarawan" na tama lang ang haba upang matiyak na hinuhugasan mo nang mabuti ang iyong mga kamay. Hugasan ang lahat ng parte ng iyong mga kamay, kasama ang "webs" sa pagitan ng iyong mga daliri at hinlalaki.
- **Kapag wala, pisilin ito!** Kung hindi ka makakapunta sa isang lababo para sa sabon at tubig upang hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay, gumamit ng hand sanitizer. Kahit pinakamahasay ang paghuhugas ng kamay, ang hand sanitizer ay tumutulong na mabawasan ang pagkalat ng mikrobyo sa mga normal mong ginagawa. Magdala ng hand sanitizer sa ilang mga lokasyon upang may nakahanda ka lagi – isiping maglagay ng ilang bote sa iyong kotse, sa iyong pitaka, sa iyong maleta, sa bag ng lampin, o kahit sa bulsa ng iyong amerikana.
- **Huwag kamutin, huwag hawakan!** Kahit masarap kamutin ang makakating mga mata sa panahon ng alerdyi o kamutin ang tumutulong ilong, huwag. Sa katunayan, kung kaya mo, subukang iwasang hawakan ang iyong mukha hangga't maaari, lalo na gamit ang mga maruruming kamay. Ang ating mga mata, ilong, at bibig ay madaling pasukan ng mga mikrobyo papunta sa ating mga katawan.
- **Kapag nag-aalinlangan, huwag lumabas!** Kung pakiramdam mo ay may sakit ka, manatili sa bahay. Kung pakiramdam ng iyong anak ay may sakit siya, huwag siyang paalisin ng bahay. Napakahalaga na hindi lamang magpahinga kapag nagsisimula ka nang magkasakit o may sakit ka na, kundi ang pananatili rin sa bahay at malayo sa iba ay nakakatulong upang maiwasan na magkasakit din ang iba.
- **Huwag Itong I-spray!** Sa ganitong taon bahagi na ng buhay ang pagbahing, lalo na kung nakakaranas ka ng alerdyi o mayroong sipon o trangkaso. Upang makatulong na mabawasan ang pagkalat ng mikrobyo dahil sa pagbahing o pag-ubo, gumamit ng Kleenex o ang iyong siko bilang proteksiyon laban sa hindi magandang spray at upang mapanatiling malinis ang iyong mga kamay.

At tandaan, karamihan sa mga tao ngayon ay magkakaroon ng tumutulong sipon, pag-ubo at pagbahing galing man sa pana-panahong alerdyi, sa sipon o trangkaso, ngunit kung mabuti ang pakiramdam mo o sa palagay mo kailangan mo ng tulong para gumaan ang pakiramdam, makipag-ugnayan sa iyong Primary Care Provider upang alamin ang pinakamagandang paggamot para sa iyo na maaaring kasama ang pagpapagaling sa bahay para sa di-malubhang mga kaso o gumawa ng iskedyul upang magpatingin para ipagamot ang medyo mas malubha. Upang makahanap ng PCP na malapit sa iyo, mangyaring bisitahin ang www.catholichealthinitiatives.org.

