

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

Influenza Musiman

(Bahasa Indonesia Version)

โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

(Thai Version)

Napapanahong Trangkaso

(Tagalog Version)

季節性流行性感冒 Seasonal Influenza



Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

สำหรับข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมโปรดไปที่เว็บไซต์ www.chp.gov.hk
ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk

二零二四年一月修訂
Revised in January 2024

Influenza Musiman

Agen penyebab

Influenza musiman adalah penyakit saluran pernafasan akut yang disebabkan oleh virus influenza. Penyakit ini lebih umum terjadi selama periode Januari hingga Maret/April dan Juli hingga Agustus di Hong Kong. Tiga jenis virus influenza musiman telah diketahui dapat menginfeksi manusia, yaitu A, B dan C. Virus influenza A dapat dikelompokkan lebih lanjut dan virus influenza A (H1N1) pdm09 adalah salah satunya. Pada musim semi 2009, virus influenza A (H1N1) pdm09 virus muncul dan mengakibatkan penyakit pada manusia serta berujung pada pandemic pada pertengahan 2009. Virus influenza A (H1N1) pdm09 kini telah mencari strain virus influenza musiman di seluruh dunia.

Fitur klinis

Untuk orang yang sehat, influenza musiman biasanya dapat sembuh sendiri dalam 2 hingga 7 hari. Gejala dapat meliputi demam, batuk, sakit tenggorakan, hidung berair, nyeri otot, kelelahan dan sakit kepala; beberapa orang juga dapat muntah dan diare.

Batuk biasanya lebih parah dan bertahan lama namun demam dan gejala lain umumnya sembuh dalam 5 hingga 7 hari. Akan tetapi, influenza dapat menjadi penyakit serius bagi orang yang lemah dan rapuh atau bagi manula, dan dapat berujung pada radang paru-paru, infeksi dada atau bahkan kematian.

Cara penularan

Virus influenza umumnya menyebar melalui titik-titik air saat orang yang terinfeksi batuk, bersin atau bicara. Infeksi juga dapat menyebar melalui kontak langsung dengan cairan tubuh orang yang terinfeksi.

Masa inkubasi

Biasanya sekitar 1 hingga 4 hari

Masa penularan

Orang yang terinfeksi dapat menularkan virus ini ke orang lain 1 hari sebelum dan hingga 5 hingga 7 hari setelah mengalami gejala. Periode ini dapat lebih lama pada anak kecil atau orang yang sistem kekebalan tubuhnya melemah.

Pengelolaan

- Istirahat yang cukup dan banyak minum air
- Hindari bekerja atau bersekolah saat mengalami gejala flu. Cari bantuan dokter jika gejala berkepanjangan atau bertambah parah
- Antibiotik yang mentargetkan infeksi bakteri namun tidak infeksi virus tidak akan menyembuhkan flu atau mempercepat penyembuhan.
- Agen antivirus dapat mengurangi keparahan atau durasi penyakit namun harus dikonsumsi sesuai resep dokter

Pencegahan

Vaksinasi influenza musiman

- Vaksin ini aman dan efektif dalam mencegah flu musiman dan komplikasinya
- Flu dapat mengakibatkan penyakit parah pada individu berisiko tinggi dan bahwa orang yang sehat. Karena vaksin influenza musiman aman dan efektif, semua orang berusia 6 bulan ke atas, selain orang yang diketahui memiliki kontraindikasi, disarankan untuk mendapat vaksin influenza musiman bagi perlindungan diri
- Biasanya, vaksinasi disarankan pada musim gugur setiap tahunnya. Sekitar 2 minggu setelah vaksinasi, tubuh akan telah mengembangkan tingkat antibody yang cukup selaku perlindungan terhadap infeksi virus influenza

Kebersihan pribadi

- Pemakaian masker disarankan untuk situasi berikut -
 - setiap orang dengan gejala demam atau pernapasan
 - setiap orang yang mengunjungi atau bekerja di tempat-tempat berisiko tinggi seperti panti jompo, panti jompo penyandang disabilitas, dan area klinis fasilitas kesehatan
 - orang berisiko tinggi (misalnya orang dengan kondisi medis yang mendasarinya atau orang dengan gangguan sistem kekebalan tubuh) yang pergi ke tempat ramai seperti transportasi umum
 - ketika tren peningkatan aktivitas virus pernapasan termasuk virus SARS-CoV-2 diperkirakan, orang dengan risiko tinggi disarankan untuk menggunakan masker bedah saat mengunjungi tempat-tempat umum, sementara masyarakat umum juga disarankan untuk menggunakan masker bedah saat menggunakan transportasi umum atau berada di tempat yang ramai.
- Penting untuk memakai masker dengan benar, termasuk kebersihan tangan sebelum memakai dan setelah melepas masker. Untuk perincian tentang pemakaian masker yang benar, silakan kunjungi situs web CHP di www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf
- Bersihkan tangan sesering mungkin, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, setelah menyentuh instalasi umum seperti pegangan tangan atau kenop pintu atau ketika tangan terkontaminasi oleh cairan sekresi pernapasan setelah batuk atau bersin. Cuci tangan dengan sabun cair dan air setidaknya selama 20 detik, lalu keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan.
- Jika tidak ada tempat cuci tangan, atau jika tangan tidak terlihat kotor, bersihkan dengan handrub berbasis 70 hingga 80% alkohol sebagai alternatif yang efektif.
- Tutup mulut dan hidung Anda dengan tisu saat bersin atau batuk. Buang tisu yang kotor ke tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan sampai bersih.
- Ketika mengalami gejala pernapasan, kenakan masker medis, jangan bekerja atau sekolah, hindari pergi ke tempat yang ramai dan segera minta saran dokter.

Kebersihan lingkungan

- Secara teratur bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti perabotan, mainan dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang sudah diencerkan 1:99 (mencampurkan 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 990 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit, dan kemudian bilas dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian desinfeksi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:49 (mencampurkan 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 490 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit dan kemudian bilas dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%.
- Jaga agar ventilasi dalam ruangan tetap baik. Hindari pergi ke tempat-tempat umum yang ramai atau berventilasi buruk; individu yang berisiko tinggi dapat mempertimbangkan untuk memakai masker medis saat berada di tempat seperti itu.

Selain itu, anggota masyarakat juga perlu menjaga diet seimbang, berolah raga teratur, beristirahat yang cukup, mengurangi stress, jangan merokok dan menghindari konsumsi alkohol untuk membangun kekebalan tubuh yang baik

Situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Direvisi pada Januari 2024

โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลเป็นอาการเจ็บป่วยฉับพลันของต่อทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่ โดยทั่วไปมักจะอยู่ในช่วงตั้งแต่เดือนมกราคมไปจนถึงเดือนมีนาคม/เมษายน และตั้งแต่เดือนกรกฎาคมไปจนถึงเดือนสิงหาคม ในฮ่องกง ไวรัสไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลมีสามประเภทที่ได้รับการยอมรับว่าก่อให้เกิดการติดเชื้อในคนซึ่งได้แก่ A, B และ C เชื้อไวรัสไข้หวัด A สามารถแยกย่อยออกไปได้อีก และไวรัสไข้หวัดใหญ่ A (H1N1)pdm09 ก็เป็นหนึ่งในนั้น ในฤดูใบไม้ผลิของปี 2009 เชื้อไวรัสไข้หวัด A (H1N1)pdm09 ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นในคน และส่งผลให้เกิดการระบาดครั้งใหญ่ขึ้นในกลางปี 2009 เชื้อไวรัสไข้หวัด A (H1N1)pdm09 ได้กลายมาเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่สร้างความตื่นตระหนกไปทั่วโลก

ลักษณะ และอาการของโรค

สำหรับผู้ที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลมักจะมีระยะเวลาจำกัดในการหายไปได้เองภายใน 2 ถึง 7 วัน อาการอาจรวมถึง มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย และปวดศีรษะ บางรายอาจมีอาการอาเจียน และท้องร่วง

อาการไม่มักจะรุนแรง และยึดเยื้อ แต่อาการไข้ และอาการอื่น ๆ โดยทั่วไปแล้วจะหายไปภายใน 5 ถึง 7 วัน อย่างไรก็ตาม โรคไข้หวัดใหญ่อาจเป็นอาการเจ็บป่วยที่ร้ายแรงซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเปราะบางได้ หรือร้ายแรงต่อผู้สูงอายุ และอาจมีอาการแทรกซ้อนจากหลอดลมอักเสบ หรือแม้แต่เสียชีวิตได้

วิธีการแพร่กระจาย

ไวรัสไข้หวัดใหญ่มักแพร่กระจายผ่านละอองเสมหะจากการไอ จาม หรือการพูดคุยกับผู้ติดเชื้อ การติดเชื้ออาจแพร่กระจายจากการสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของผู้ที่ติดเชื้อได้

ระยะฟักตัว

โดยปกติมักอยู่ที่ประมาณ 1 ถึง 4 วัน

ระยะเวลาการติดเชื้อ

บุคคลที่ติดเชื้ออาจแพร่เชื้อไวรัสไปยังผู้อื่นได้ 1 วัน ก่อนที่จะมีอาการ และหลังจากมีอาการแล้วนานถึง 5 ถึง 7 วัน ระยะเวลาอาจอยู่ได้ยาวนานกว่าในเด็กเล็ก หรือบุคคลที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง

การจัดการ

- พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำในปริมาณมาก
- งดไปทำงาน หรือโรงเรียนเมื่อมีอาการของไข้หวัดใหญ่ ขอคำแนะนำจากแพทย์หากยังคงมีอาการ หรือมีอาการแย่ลง
- ยาปฏิชีวนะที่มุ่งเป้าหมายไปที่การรักษาการติดเชื้อของแบคทีเรียแต่ไม่ใช่การติดเชื้อไวรัสจะไม่สามารถรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ได้ หรือไม่สามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- ยาด้านไวรัสอาจลดความรุนแรง และระยะเวลาของอาการเจ็บป่วยได้แต่จะต้องใช้ยาภายใต้ใบสั่งแพทย์เท่านั้น

การป้องกัน

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

- วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และอาการแทรกซ้อนของโรคนั้นมีความปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ
- โรคไข้หวัดใหญ่สามารถทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ในผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูง และแม้แต่ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลมีความปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ แนะนำให้ทุกคนที่มีอายุ 6 เดือน หรือมากกว่าเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลเพื่อเป็นการป้องกันตนเอง ยกเว้นผู้ที่ทราบว่ามีภาวะที่ห้ามรับวัคซีน
- โดยปกติจะแนะนำให้เข้ารับการฉีดวัคซีนในฤดูใบไม้ร่วงของทุกปี ประมาณ 2 สัปดาห์หลังจากการฉีดวัคซีน ร่างกายจะพัฒนาภูมิคุ้มกันในระดับที่เพียงพอสำหรับป้องกันการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

- สวมหน้ากากอนามัยในสถานการณ์ต่อไปนี้ -
 - ผู้ที่มีไข้หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ
 - บุคคลใดก็ตามที่ไปเยี่ยมหรือทำงานในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา และพื้นที่คลินิกของสถานพยาบาล
 - บุคคลที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง) ซึ่งกำลังไปในสถานที่แออัด เช่น ระบบขนส่งสาธารณะ
 - เมื่อคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในกิจกรรมของไวรัสระบบทางเดินหายใจรวมถึงไวรัส SARS-CoV-2 ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงถูกแนะนำให้สวมหน้ากากผ่าตัดเมื่อเข้าไปในสถานที่สาธารณะ ในขณะที่ประชาชนควรสวมหน้ากากผ่าตัดเมื่อใช้การขนส่งสาธารณะหรืออยู่ที่สถานที่ที่คนเยอะ
- สิ่งสำคัญคือต้องสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง รวมถึงสุขอนามัยของมือก่อนสวมและหลังถอดหน้ากาก สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการสวมหน้ากากที่เหมาะสม โปรดไปที่เว็บไซต์ของ CHP ที่ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf
- ทำความสะอาดมือให้สะอาดเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนการสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตา หลังจากการสัมผัสสิ่งที่ยึดตั้งอยู่ในห้องน้ำสาธารณะ เช่น ราวจับ หรือที่จับประตู หรือเมื่อมือเปื้อนสารคัดหลั่งของทางเดินหายใจหลังจากการไอ หรือจาม ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วถูเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าขนหนู หรือกระดาษเช็ดมือ
- หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนโดยไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ให้ทำความสะอาดมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% ซึ่งเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีการจาม หรือไอ ทิ้งกระดาษที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ให้สวมใส่หน้ากากผ่าตัด งดการไปทำงาน หรือเข้าเรียนในโรงเรียน หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ซึ่งมีผู้คนแออัด แล้วขอคำปรึกษาจากแพทย์ทันที

รักษาสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ได้รับการสัมผัสอย่างสม่ำเสมอ เช่น เฟอร์นิเจอร์ ของเล่น และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือนชนิดเจือจางอัตรา 1:99 (ผสม 1 ส่วนของน้ำยาฆ่าเชื้อ 5.25% กับน้ำ 99 ส่วน) ปล่อยให้ทิ้งไว้เป็นเวลา 15 ถึง 30 นาที แล้วจากนั้นล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นทำให้แห้ง สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ ให้ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%
- ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำที่ใส่แล้วทิ้งเช็ดสิ่งปนเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ อาเจียน หรือของเสียที่ร่างกายขับออกมา แล้วทำการฆ่าเชือบนพื้นผิว และพื้นที่ใกล้เคียงด้วย 1:49 น้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือนชนิดเจือจางอัตรา (ผสม 1 ส่วนของน้ำยาฆ่าเชื้อ 5.25% กับน้ำ 49 ส่วน) ปล่อยให้ทิ้งไว้เป็นเวลา 15 ถึง 30 นาที แล้วจากนั้นล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นทำให้แห้ง สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ ให้ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%
- รักษาการถ่ายเทของอากาศภายในห้องให้ดี หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ซึ่งมีผู้คนแออัด หรือสถานที่สาธารณะที่ถ่ายเทอากาศไม่ดี ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงอาจพิจารณาที่จะสวมใส่หน้ากากผ่าตัดในขณะที่กำลังอยู่ในสถานที่ดังกล่าว

นอกจากนี้ ประชาชนควรรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย

เว็บไซต์ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ www.chp.gov.hk

แก้ไขในเดือนมกราคม 2024

Napapanahong Trangkaso**Mga Sanhi ng Sakit**

Ang napapanahong trangkaso ay isang uri ng malalang sakit sa baga na sanhi ng influenza virus. Karaniwan itong naobserbahan tuwing buwan ng Enero hanggang Marso/Abril at mula Hulyo hanggang Agosto sa Hong Kong. Mayroong 3 uri ng napapanahong influenza na naobserbahan na sanhi ng sakit sa mga tao, na pinapangalanang A, B at C. Ang Influenza A virus ay nahahati sa iba pang uri at ang influenza A (H1N1) pdm09 virus ay isa sa mga ito. Sa panahon ng tagsibol noong 2009, nagkaroon ng Influenza A (H1N1) pdm09 virus at nagdulot ito ng sakit sa mga tao na nagresulta sa isang pandemic sa kalagitnaan ng taong 2009. Sa ngayon, ang Influenza A (H1N1) pdm09 virus ay isa na sa mga napapanahong trangkaso sa buong mundo.

Klinikal na Katangian

Ang mga taong nagkaroon ng napapanahong trangkaso na may malulusog na katawan ay karaniwang gumagaling sa loob ng 2 hanggang 7 araw. Kabilang sa mga sintomas na nararamdaman ay lagnat, ubo, pamamaga ng lalamunan, sipon, pananakit ng kalamnan, pagod, at sakit ng ulo. Minsan ay nagkaroon din sila ng pagsusuka at pagtatae.

Madalas ay malala at matagal ang pagkakaroon ng ubo ngunit ang lagnat at iba pang mga sintomas ay karaniwang umaabot lamang ng 5 hanggang 7 araw. Ngunit, ang influenza ay maaring maging isang malubhang sakit para sa mga mahihina ang katawan at mga matatanda, at maaring maging kumplikado at magdulot ng bronchitis, impeksyon sa baga, o kamatayan.

Paraan ng Panghahawa

Ang mga influenza virus ay karaniwang lumalaganap sa pamamagitan ng maliliit na likido na lumalabas sa ubo, pagsasalita o pagbahing mula sa mga taong mayroon nito. Maaari ring kumalat ang impeksyon sa pamamagitan ng pagkakaroon ng direktang interaksyon sa mga likido at dumi ng taong may impeksyon.

Araw Bago ang Paglitaw ng Sintomas

Karaniwang mula 1 hanggang 4 na araw.

Araw ng Impeksyon

Maaaring maikalat ng mga taong may impeksyon ng sakit sa ibang tao sa pagitan ng 1 araw bago hanggang 5 hanggang 7 araw pagkatapos pakitaan ng mga sintomas. Maaari pa itong humaba sa mga bata o sa mga taong may malubhang kahinaan ng resistensya.

Paraan ng Pag iwas

- Siguraduhing may sapat na pagpapahinga at uminom ng maraming tubig
- Iwasan pansamantala ang pagpasok sa paaralan o trabaho kung mayroong sintomas ng influenza. Sumangguni sa mga eksperto sa medikal kung hindi nawawala ang mga sintomas o lumalala ito.
- Hindi makakatulong ang pag inom ng antibiotic dahil pinupuksa nito ang impeksyon na sanhi ng bacteria ngunit hindi ang impeksyon na gawa ng virus. Hindi rin ito makakatulong makapagpapagaling ng influenza o makatulong makapagpapabilis sa pagpapagaling.
- Makakatulong ang mga antiviral na gamut sa pagpapawalang ng sintomas at haba ng sakit ngunit kailangan itong inumin na naaayon sa payo ng doctor.

Paraan ng Pag iwas

Pagbabakuna labang sa napapanahong trangkaso

- Ang pagkakaroon ng bakuna ay isang ligtas at epektibong paraan upang maiwasan ang napapanahong trangkaso at mga komplikasyong dulot nito
- Maaaring magdulot ang influenza ng malubhang sakit sa mga tao na mahihina ang katawan at kahit pa sa mga tao na may malulusog na pangangatawan. Dahil ligtas at epektibo ang bakuna para sa napapanahong trangkaso, ipinapayo na ang lahat ng tao mula 6 na buwan at pataas ay magkaroon ng bakuna para sa influenza na ito para sa personal na proteksyon maliban na lamang sa mga taong may potensyal na epekto kontra sa bakuna.
- Karaniwang inirerekomenda na ang pagbabakuna ay isagawa tuwing tag sibol kada taon.
- 2 linggo matapos ang pagbabakuna, magkaroon ang katawan ng sapat na proteksyon laban sa impeksyon laban sa influenza virus.

Kalinisan sa Personal na Pangangatawan

- Ang pagsusuot ng maskara ay pinapayuhan para sa mga sumusunod na sitwasyon-
 - sinumang taong may lagnat o sintomas ng paghinga
 - sinumang tao na bumibisita o nagtatrabaho sa mga lugar na may mataas na peligro tulad ng mga residential care home para sa mga matatanda, residential care home para sa mga taong may kapansanan, at mga klinikal na lugar ng mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan
 - mga taong may mataas na panganib (hal. mga taong may pinagbabatayan na kondisyong medikal o mga taong immunocompromised) na pupunta sa mga mataong lugar tulad ng pampublikong sasakyan
 - Kapag inaasahan ang pagtaas ng kalakaran sa aktibidad ng mga virus na nakakaapekto sa paghinga kabilang ang SARS-CoV-2 virus, inirerekomenda ang mga taong may mataas na panganib na magsuot ng kirurhiko maskra pang-ospital kapag bumisita sa mga pampublikong lugar, habang ang publiko naman ay dapat ding magsuot kirurhiko maskra pang-ospital kapag sumasakay ng pampublikong transportasyon o nananatili sa mga mataong lugar.
- Mahalagang magsuot ng maskara nang maayos, kabilang ang kalinisan ng kamay bago magsuot at pagkatapos magtanggap ng maskara. Para sa mga detalye sa wastong pagsusuot ng maskara, mangyaring bisitahin ang website ng CHP sa www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf ;
- Madalas na maglinis ng kamay, lalo bago at pagkatapos hawakan ang bibig, ilong o mata; pagkatapos humawak sa mga pampublikong mga bagay tulad ng mga dalaydayan o hawakan ng pinto; o kung ang mga kamay ay nagging kontaminado ng mga likido mula sa baga matapos umubo o bumahing. Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, kusutin ng 20 segundo. Hugasan ito ng tubig at tuyuin ng malinis na tuwalya o tisyu.
- Kung walang pasilidad kung saan maaaring maghugas ng kamay, o kung ang kamay ay hindi naman masyadong marumi, maaaring gumamit ng 70% hanggang 80% na alkohol bilang epektibong alternatibo.
- Takpan ang bibig at ilong ng tisyu tuwing umuubo o bumabahing. Itapon ang tisyu sa basurahan na may takip, at maiging hugasan ang kamay.
- Kung mayroong mga sintomas ng sakit sa baga, magsuot ng mask, iwasan magtrabaho o magpunta sa paaralan, at iwasang magpunta sa mga matataong lugar at agad na magpatingin sa doktor.

Paglilinis sa Kapaligiran

- Regular na linisin at i-disinfect ang mga surface gaya ng muwebles, mga laruan at karaniwang ibinabahaging gamit na may 1:99 diluted na household bleach (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 990 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan sa tubig at panatilihin tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Gumamit ng koton na disposable na mga towalya para punasan ang maduduming mga bagay tulad ng mga dura, at i-disinfect ang lugar at malalapit na bahagi gamit ang 1:49 na tinunaw na bleach sa bahay (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 490 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan sa tubig at panatilihin tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Panatilihin ang maalwan na bentilasyon ng hangin. Iwasan magpunta sa mga mataong lugar o sa mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon sa mga pampublikong lugar; mangyaring magsuot ng mask ang mga taong may mahinang resistensya kung kailangan magpunta sa nasabing lugar.

Karagdagan pa ditto, ang mga miyembro ng publiko ay pinapayuhang panatilihin ang pagkakaroon ng balanseng pagkain, mag ehersisyo ng regular, magpahinga ng tamang oras, bawasan ang stress, iwasan manigarilyo, at iwasan uminom ng alak upang magkaroon ng malusog na pangangatawan.

Kagawaran ng Pagprotektang Pangkalusugan Website www.chp.gov.hk

Na-revise noong Enero 2024