

# Paghadlang sa Pagkalat ng MERS-CoV sa Mga Iba sa Mga Bahay at Komunidad

---

Hulyo 20, 2015

Itong pilyegong katotohanan ay nagbibigay ng pangunahing impormasyon lamang. Ito ay hindi dapat gawing isang payong medikal, pagsuri o paggamot. Palaging makipag-usap sa isang propesyunal na taga-alaga ng kalusugan tungkol sa anumang alalahanin na mayroon ka, at bago gumawa ng pagbabago sa iyong diyeta, pamumuhay o paggamot.

Ang Middle East sindrom na paghinga (respiratory syndrome) coronavirus (MERS-CoV) ay isang bagong mikrobyo. Ilang mga tao ay hindi nagkakasakit kapag sila ay may mikrobyong ito habang ang mga ilan ay malubhang nagkakasakit. Ang mga sinyor at mga taong may pangmatagalan o talamak na mga sakit ay kadalasan ay malubhang nagkakasakit at maaaring ring mamatay kapag mayroon silang MERS-CoV. Karaniwan ang mga tao na may mikrobyong ito ay mayroong ubo at lagnat at ilang mga tao ay maaaring nangangailangang nasa ospital.

Itong pilyegong katotohanan ay mahalaga na basahin at maiintindihan mo kung:

- ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay sinusuri ka para sa MERS-CoV, o mayroon kang MERS-CoV, at hindi ka kailangan manatili sa ospital o
- nakatira ka na may kasamang sinusuri para sa MERS-CoV o mayroong MERS-CoV.

Sa dahilang ang MERS-CoV ay isang bagong mikrobyo, ang eksatong pagkakalat ay hindi rin naiintindihan. Ang kaisipan ng pagkakalat nito ay kapag umuubo ang isang taong may MERS-CoV. Ang MERS-CoV ay kumalat sa mga iba mula sa mga taong may sakit na mayroong silang malapit na kontak. Mga sitwasyon tulad ng pag-aalaga ng o nakatira kasama sa isang tao ay kabilang sa malapit na kontak. Ang MERS-CoV ay kumalat rin sa mga ospital sa mga tao na malapit na kontak at ang mga wastong mga hakbang ay hindi ginawa. Ang mahalaga ay gumawa ng mga hakbang upang ang mikrobyo ay hindi kumalat sa mga iba.

## **Para sa mga tao na mayroong, o maaaring mayroong, MERS-CoV**

Mayroong ilang mga bagay na maaari mong gawin upang makatulong sa mga tao nasa iyong kapaligiran mula sa paghahawa ng mikrobyo:

- Sundin ang payo na ibinigay sa iyo ng iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan. Kung mayroong kang mga tanong tungkol sa payong ito, magtanong sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan at siguraduhin na mayroon kang impormasyon na kailangan mo, kasama ang impormasyon sa pag-kontak sa iyong yunit sa pampublikong kalusugan.
- Manatili sa bahay. Huwag gumamit ng mga pampublikong transportasyon o taksi. Huwag pumasok sa trabaho, paaralan o ibang mga publikong lugar.
- Manatili sa isang hiwalay na kuwarto malayo sa ibang mga tao sa iyong bahay hangga't maaari at gumamit ng hiwalay na banyo kung mayroon ka. Siguraduhin na ang mga

kuwarta na nakabahagi ay mayroong mabuting daloy ng hangin (hal. kusina, mga banyo). Manitiling bukas ang mga bintana sa mga kuwartong ito kung maaari.

- Takpan ang iyong mga ubo at pagbahing. Magkaroon ng mga tisyu sa iyong abot upang takpang ang mga ubo, pagbahing o pagpunas o pagsinga, Kung wala kang tisyu, takpan ang iyong bibig at ilong ng iyong itaas na manggas o siko, at hindi ang iyong mga kamay. Ilagay ang mga gamit na tisyu sa basurahan naka linya ng isang plastik na bag at kaagad maghugas ng mga kamay na may sabon at tubig. Kapag tinatangalan ang laman ng basurahan, subukan na huwag hipuin ang mga gamit na tisyu.
- Madalas maghugas ng mga kamay na may sabon at tubig na hindi bababa ng 15 segundo. Patuyuin ang iyong mga kamay ng isang tuwalyang papel, o ng iyong sariling tuwalyang tela na wala nakikibahagi. Maaari mong gamitin isang hand sanitizer na batay-sa-alkohol kung walang sabon at tubig at ang iyong kamay ay hindi nakikitang marumi.
- Limitahin ang bilang na mga bisita sa iyong bahay. Magkaroon lamang ng mga bisita na kinakailangan na makita ka at panatilihin maikli ang mga pagbisita.
- Kapag ikaw ay nasa isang kuwarta kasama ibang mga tao, manatili ng dalawang metrong layo mula sa mga iba at magsuot ng isang maskara na tinatakpan ang iyong ilong at bibig. Kung hindi ka makasuot ng isang maskara, ang mga tao ay kinakailangan magsuot ng isang maskara kapag ikaw ay nasa parehong kuwarta.
- Kung kinakailangan mong uamalis ng bahay upang magpakita sa isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan, magsuot ng isang maskara sa iyong ilong at bibig kapag ikaw ay sa loob ng dalawang metrong layo sa ibang mga tao.
- Sabihin sa lahat ng mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan na ikaw ay sinusuri para sa MERS-CoV o na ikaw ay mayroong MERS-CoV. Kasama nito ay ang pagsasabi sa mga paramediko kung ikaw ay kinakailangan gumamit ng ambulansya. Ito ay makakatulong sa mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan na gumawa ng mga hakbang upang sila at mga iba ay hindi mahawa ng MERS-CoV.

### **Para sa mga taong nakatira kasama isang tao na mayroon, o maaaring mayroon, MERS-CoV**

Mayroon ilang mga bagay na maaring gawin ng mga tao nakatira na kasama isang taong mayroon, o maaaring mayroong MERS-CoV upang protektahin ang kanilang sarili at mga iba:

- Magkaroon lamang ng mga tao sa bahay na kailangan para sa pagbibigay-alaga:
  - Mga tao na hindi nag-aalaga sa taong sinusuri para sa MERS-CoV o mayroong MERS-CoV ay kinakailangan nakatira sa ibang lugar. Kung ito ay hindi posible, kinakailangan sila ay manatili sa ibang kuwarta o nakahiwalay mula sa tao hangga't maaari.
  - Panatilihin malayo ang mga sinyor o mga tao na may pangmatagalan o talamak ng mga kondisyon (hal., diyabetis, mga problema sa puso, baga o bato) mula sa tao. Maaaring ang mga taong ito ay magkasakit ng malubha kung sila ay nagkaroon ng MERS-CoV. Makipag-ugnay sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan kung kinakailangan mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga tao sa bahay na maaaring mataas ang panganib.
- Gumamit ng maskara at mga guwantes kapag hinawakan mo o may kontak sa dugo o mga likido ng katawan ng tao, Kasama sa mga likido ng katawan ang mga pawis, laway, suka, ihi at pagtatae.
- Alisin kaagad ang mga guwantes at maskara pagkatapos mong magbigay ng pag-aalaga at itapon ang mga ito sa basurahan. Alisin muna ang mga guwantes at hugasan ang iyong mga kamay na may sabon at tubig bago alisin ang iyong maskara. Hugasan muli ang iyong

mga kamay na may sabon at tubig bago hawakan ang iyong mukha o gumawa ng anumang ibang bagay.

- Huwag ibahagi sa tao ang mga pinggan, baso, kagamitan sa pagkain, sigarilyo, tuwalya, kumot o ibang mga bagay. Pagkatapos gamitin, itong mga bagay ay kinakailangan hugasan na may sabon o detergent at maligamgam na tubig. Hindi kailangan ng espesyal na sabon.
- Linisin araw-araw ng regular mga panlinis ng bahay ang mga lugar sa inyong bahay na madalas hinahawakan. Linisin ang mga bagay na madalas narurumihan, kasama ang mga kubeta, hawakan ng gripo ng lababo, hawakan ng pinto at mga mesa sa tabi ng kama.
- Hugasn ang labada ng lubusan. Hindi kailangan paghiwalayan ang mga damit ng tao na sinusuri para sa MERS-CoV o may MERS-CoV mula sa ibang labahin ng sambahayan, ngunit kinakailangang gumamit ng mga guwantes kapag hinahawakan ang labahan. Hugasan kaagad ang iyong mga kamay na may sabon at tubig pagkatapos alisin ang mga guwantes.
- Ang mga bagay na ginamit mo upang alagaan ang tao ay maaaring ilagay sa regular na basurahan. Sa pag-alis ng mga laman ng mga basurahan, ingatan na hindi hawakan ang mga gamit na tisyu, o gamit na mga damit pang protekta tulad ng mga guwantes at maskara. Ang paglagay ng aporo sa basurahan ng isang supot na plastik ay ginagawang madali at ligtas ang pagtapon ng basura. Hugasan ang mga kamay na may sabon at tubig pagkatapos alisin ang laman ng basurahan.

Kung ikaw ay nag-aalaga ng o nakatira kasama ng isang tao na may MERS-CoV, ikaw ay tinuturing na isang 'malapit na kontak ng MERS-CoV'. 'Ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan ay magbibigay sa iyo ng espesyal na mga tagubilin tungkol sa pagsubaybay ng iyong sariling kalusugan, anong gagawin kung nagsimula na ikaw ay nakakaramdam ng sakit at kung paano makipag-ugnay sa kanila. Siguraduhin na sabihin sa mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan na ikaw ay may malapit na kontak sa isang taong may MERS-CoV.

### **Para sa karagdagang impormasyon**

Upang tulungan kang gumaling sa lalong madaling panahon, sumunod sa payong ibinigay sa iyo ng iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan at ng yunit ng pampublikong kalusugan. Kung ikaw o ibang tao sa iyong bahay ay hindi makasunod sa mga tip na ito, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan at ang lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Halimbawa, kung wala kang mga maskara o mga guwantes, makipag-usap ka sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan upang malaman kung saan mo makukuha ang mga bagay na ito.

Kung mayroon kang anumang mga katanungan o nagsisimula na makaramdam na magkakasakit, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan o yunit ng pampublikong kalusugan. Mahahanap mo ang iyong lokal na yunit pampublikong kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa Service Ontario sa 1-866-532-3161 o sa pagbisita sa kagamitan sa paghahanap ng yunit ng pampublikong kalusugan ng Ministro ng Kalusugan at Pang-matagalang Pag-aalaga sa

[www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator)