

Mga dapat gawin upang maiwasan magkasakit sa kumagalat ng bagong sakit ng Influenza.

1. Palaging mag mumug ng bibig at maghugas ng kamay tuwing sasapit ng bahay
2. Mag suot ng mask
3. Kumain ng masustansyang pagkain
4. Bigyan ng rest opahinga ang inyong katawan
5. Iwasan mag punta sa mga mataong lugar



Ang microbio ay karaniwan nakukuha sa ubo at bahin ng isang tao. Upang maiwasan mahawa dapat ay palaging magsuot ng mask., at sundin ang mga nakasulat na paala-ala.

1. Upang hindi makahawa ng ibang tao sa inyong paligid ugaliin magsuot palagi ng mask.
Kung may kamag anak o kaibigan kayo na may ubo I rekomenda rin ninyo sa kanila na magsuot ng mask.
2. Palaging takpan ang inyong bibig sa tuwing kayo ay uubo at babahin.
Iwasan umubu sa harap ng tao.
3. Hugasan ang inyong kamay sa pamamagitan ng sabon pagkatapos takpan ang inyong bibig
4. Ilagay sa isang plastic bag at itali ang mga nagamit na tissue paper at itapon sa basurahan.

Tumawag lang sa Matsusaka Emergency Center Tel.0598-23-1364 kung kinakailangan.