Hepataytis A | *Pag-iwas at Pag-kontrol*

ANO ANG HEPATITIS A?

Ang Hepatitis A ay isang nakakahawang impeksyon sa atay na dulot ng bayrus na hepatitis A. Maaari itong magdulot ng dyondis (paninilaw ng balat o mata), lagnat, pagkapagod, pagduduwal, pagsusuka, maitim na ihi, maputlang dumi, o pagtatae. Ang bayrus na hepatitis A ay kumakalat sa pamamagitan ng dumi o dugo sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnayan sa mga taong nahawahan o pagkain o pag-inom ng kontaminadong pagkain o tubig. Ang bayrus na hepatitis A ay maaaring mabuhay sa mga ibabaw ng maraming buwan. Ang wastong kalinisan ng kamay, paglilinis, at pagdidisimpekta ay kinakailangan upang maiwasan at makontrol ang pagkalat ng hepatitis A.

Ang mga ibabaw na madalas hawakan ay dapat linisin at i-sanitays nang madalas:

Ki-bord ng Kompyuter

Mga hawakan ng pinto

Mga high-chair ng bata

Telepono

Mga rehas

Mga ibabaw ng kusina

Mga ibabaw ng banyo

Mga Laruan at Kagamitan sa mga Libangan

Mga Remote Kontrolo

Mga plate ng switch ng ilaw

Mga lamesa at upuan

Mga wheelchair at walker

MGA TIP SA KALIGTASAN SA PAGLILINIS

Gumamit ng mga kemikal sa mga lugar na maaaliwalas.

Huwag ipaghalo ang mga kemikal.

Itapon ang mga produktong panlinis sa isang maayos na selyado at sekyur na lalagyan ng basura.

Panatilihin ang mga produktong panlinis sa malayo sa mga lugar ng pag-iimbak ng pagkain at mga pagkain.

Pangasiwaan ang kontaminadong materyal hangga't maaari.

Hepataytis A | *Pag-iwas at Pag-kontrol*

PAGLILINIS NG SUKA O DUMI

1. Gumamit ng personal na kagamitan sa proteksyon (PPE): guwantes, maske at protektahan ang iyong damit.
2. Harangan kaagad ang lugar kung saan may suka o dumi.
3. Linisin ang nakikitang suka o dumi gamit ang dispowsabol na absorbent na materyal (mga peyper towel o iba pang uri ng dispowsabol na mga tela) at bawasan ang eyrosol.
4. Maingat na itapon ang mga marurunming bagay sa isang plastik bag.
5. Dis-impektahin ang lugar at mga bagay na nakapalibot sa kontaminasyon gamit ang naaangkop na disimpektant na epektibo laban sa hepataytis A. Tinganan ang "Mga Epektibong Disimpektant" sa ibaba.
6. Magtanggal ng guwantes, maskara, at damit na pang-proteksyon, sa ganoong pagkakasunod-sunod, at itapon ang PPE sa isang plastik bag bago lumabas sa kontaminadong lugar ng paglilinis.
7. Magsuot ng bagong guwantes upang itapon ang bag sa lalagyan ng basura; huwag hayaang madikitan ang bag ng kahit anumang damit.
8. Hugasan nang maigi ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.

MGA EPEKTIBONG MGA DISIMPEKTANT

Palaging magsuot ng guwantes at protektahan ang iyong damit kapag gumagamit ng mga disimpektant. Ang mga solusyon sa klorin ay dapat lamang gamitin sa mga hindi buhaghag na ibabaw.

1⅔ Tasang kloroks + **1** Galong tubig = **Solusyon ng Klorin**

Paghaluin at gamitin ang solusyong klorin sa loob ng 20 minuto.
Maglaan ng 1 minutong oras ng pagkontak, pagkatapos ay banlawan ng tubig.

Magagamit lamang ang ibang mga disimpektant kung malinaw na may tatak ang mga ito para sa "Panggamit sa Hepatitis A." Karamihan ng Quaternary Ammonium na mga disimpektant ay **HINDI EPEKTIBO** laban sa hepatitis A. Para sa mga ibabaw na maaaring masira gamit ang kloroks, gumamit ng rehistradong produkto laban sa hepatitis A.

LONG BEACH HEALTH & HUMAN SERVICES

Para sa karagdagang impormasyon:
562.570.7907 | longbeach.gov/HepA