Pag-iingat sa kalusugan ngayong taglamig

Pag-iingat para huwag magka – INFLUENZA

Ang Influenza ay isang nakakahawang sakit. Mas mataas ang lagnat at grabe ang pananakit ng katawan kesa pangkaraniwang sipon at ubo.
Para huwag magka-influenza mas maiging magpabakuna tayo sa mas madaling panahon.

●Pagkakaiba ng Influenza at karaniwang sipon

Huwag baliwalain ang mataas na lagnat.

Influenza

Mga simptomas

- May lagnat na mas mataas sa 38 degrees, inaabot na 1～3 araw.
- Pananakit ng katawan, lalo na ng mga kasukasuan, sakit ng ulo, kasabay na rin ang pananakit ng lalamunan at grabeng pag-uubo.

Ang simtomas ng influenza ay mas grabe

Sipon

Mga simptomas

- Ubo, pananakit ng lalamunan ay ang mga simptomas ng karaniwang sipon.
  Maaring may lagnat pero mas mababa sa 38 degrees .

●Kung sakaling akala ninyo ay nahawaan kayo ng Influenza...

Kaagad pumunta sa ospital at magpatingin sa doktor

Kung maramdaman ninyo ang mga nasabing simptomas ng Influenza, kaagad magtungo sa klinika o ospital para huwag lumala ang inyong sakit at para hindi ninyo mahawaan ang mga kasama sa bahay o trabaho. May kagamitan na ngayon sa nakakaraming ospital na kaagad malalaman kung ang inyong sakit ay influenza nga o karaniwang sipon lamang.

●Sapat na pamamahinga ay kailangan

Para huwag lumala ang inyong karamdaman ay kailangan ang sapat na pamamahinga

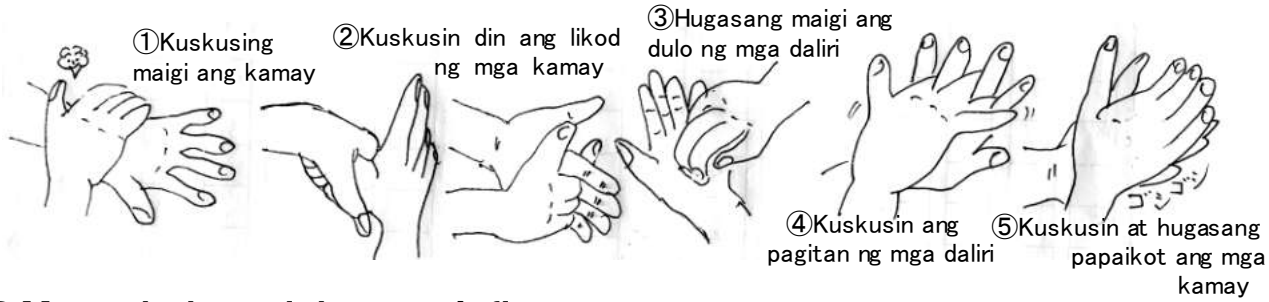
Mga dapat gawin para kaagad gumaling ang inyong kondisyon.

① Gumamit ng mask para huwag makahawa sa iba dahil sa inyong pag-uubo at paghahatsing.
② Damihan ang pag-inom ng tubig para huwag manuyo ang lalamunan dahil sa ubo at lagnat.
③ Matulog, magpahinga at kumain ng sapat para kaagad bumalik ang resistensya ng katawan.
④ Ang virus ng Influenza ay lumala sa dry o tuyong paligid kung kaya' t mas maiging gumamit ng humidifier para maiwasan ang panunuyo ng hangin ng kuwarto at maiwasang manghina ang mucuous membrane o panunuyot ng dibdib
⑤ Huwag piliting kaagad pumasok sa trabaho. Kahit na bumaba na ang inyong lagnat, hindi nangangahulugang magaling na kayo. Palipasin ang ilang araw , magpahinga ng maigi. Hangga' t maari ay mamahinga ng kahit man lang dalawang araw.

●Pag-iingat para huwag mahawaan ...

Iwasang pumunta sa maraming tao. Maghugas ng kamay . Sapat na pagtulog at balanseng pagkain.

Habang papalapit na ang pagtatapos ng taon,kalimitan ay maraming pagsasaya . Sapat na oras ng pagtulog at masustansyang pagkain ay kailangan para mapanatili ang kalusugan. Para maiwasang mahawa ng influenza mas maiging gumamit ng mask,iwasang pumunta sa lugar na maraming tao,at maghugas ng kamay. Ang tamang paghugas ng kamay ay :



●Magpabakuna laban sa Influenza

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention, 80% ng mga nagpabakuna laban sa influenza ay hindi nahawaan o hindi nagkasakit ng Influenza.

Para maiwasang magka- influenza,mas mabuting magpabakuna at kung sakaling mahawa man ay hindi gaanong malala . Ang bakuna ay hindi kaagad umeepekto kundi pagkalipas ng 2 linggo bago ito magkakaepekto. At kalimitan lumalaganap ang influenza mula Disyembre hanggang Marso kung kaya' t dapat magpabakuna kayo sa mga unang linggo ng Disyembre para maging epektibo ito hangang 5 buwan. Maari kayong magpabakuna saan mang malapit na ospital, subalit magkakaiba ang kabayaran depende sa ospital. Tingnan ang listahan sa kanang bahagi. Ang bilang ng injection ng pagpapabakuna ay depende sa inyong edad.

★Pagpapabakuna sa influenza

Kabayaran	
0 Taon	1700yen×2
1～5 Taon	2000yen×2
6～12 Taon	2300yen×2
13～64 Taon	2700yen×1
65 at pataas	1000yen×1

Ang huling bilang ay bilang ng injection.

●Aplikasyon para sa day nursery / nursery school magsisimula April, 2007

Nagsisimula nang tumanggap ng aplikasyon ang mga hoikuen para sa mga batang ang mga magulang ay hindi puedeng mag-alaga sa kanilang mga anak. Limitado ang bilang ng batang makakapasok kung kayat kung puno na ay hindi na kayo matatanggap. Para sa detalye at katanungan tumawag sa:

Fujimi City	２５２－７１０５
Fujimino City	２６１－２６１１
Miyoshi town	２５８－００１９

●Maaring tumanggap ng suporta ang Single parents

Sa mga taga-Saitama prefecture, ang mga single parents na may maliit na income ay maaring tumanggap ng allowance para sa mga anak na papasok sa junior high school.

★ **Sino ang maaring tumanggap:** ① Ang magulang na exempted sa pagbabayad ng buwis at may anak na papasok sa junior high school sa Abril. ②Single mother, single father, guardians at sinuman na ang asawa ay may kapinsanan o disabled.
★ **Allowance** 10,000 yen
★ **Magsumite ng aplikasyon** hanggang December 28,kasama ng iba pang kailangang kasulatan
★ **Magtanong sa:** child care section sa city hall (Tingnan ang impormasyon sa bandang kaliwa)

Pagpapayo para sa mga banyaga

Kung kayo ay may alalahanin o problema

Lunes～Sabado 10:00～16:00

049－269－6450