

Para sa karagdagang impormasyon sa Shigella o para iulat ang mga indibidwal na nagsusuka, nagtatae, o may lagnat kaugnay sa pagkonsumo ng pagkain, kontakin: Elektronikong Koreo: [fhdepi@sdcounty.ca.gov](mailto:fhdepi@sdcounty.ca.gov)  
Telepono: (858) 505-6814  
Website: [www.sdcdehq.org](http://www.sdcdehq.org)



## IMPEKSYON SA SHIGELLA PAG-IWAS AT PAGKONTROL

Karaniwang nangyayari ang Shigellosis sa pamamagitan ng direkta o hindi direktang kontaminasyon ng dumi na napupunta sa bibig. Karamihan ng mga impeksyon sa Shigella ay kumakalat sa pamamagitan ng pagkalantad sa dumi o maruming mga daliri ng isang taong may impeksyon papunta sa ibang tao sa pamamagitan ng direktang kontak o kaya ay pagkonsumo ng kontaminadong pagkain o tubig.

Ang pinakamahalagang hakbang sa pag-was sa biral, bakteryal, at/o parasitikong sakit ay ang regular na paghuhugas ng kamay at pagsunod sa mga patnubay sa ibaba.

### Paghuhugas ng Kamay

Lubos na hugasan ang mga kamay at bisig gamit ang sabon at mainit-init na tubig nang hindi kukulangin sa 10 hanggang 15 segundo; lubos na banlawan gamit ang malinis at dumadaloy na tubig at maayos na tuyuin ang mga kamay at bisig. Bigyan ng mabuting pansin ang mga bahagi ng ilalim ng mga kuko at sa pagitan ng mga daliri.

#### Ang paghuhugas ng kamay ay dapat gawin sa sumusunod na mga kaganapan:

- Pagkatapos hawakan ang mukha, o iba pang bahagi ng balat na walang saplot kabilang ang mga sugat o maga sa balat at pagkatapos hawakan ang buhok.
- Pagkatapos gumamit ng banyo.
- Pagkatapos maglinis ng banyo.
- Pagkatapos humawak ng mga hayop.
- Pagkatapos umubo, bumahin, gamit ang panyo o panapon na tisyu.
- Pagkatapos manigarilyo, kumain, o uminom.
- Pagkatapos humawak ng maduming mga kasangkapan o kagamitan sa pagkain.
- Kaagad bago, habang, o pagkatapos na maghanda ng pagkain, kabilang ang paghawak ng mga hindi nakabalot na mga panapon na lalagyan ng pagkain at mga kagamitan sa pagkain at bago magsuot ng panapon na guwantes.
- Pagkatapos mangolekta at magtapon ng basura.
- Pagkatapos humawak ng maduming damit, maduming basahan, at iba pa.
- Pagkatapos makilahok sa mga aktibidad na maaring makontamina ang mga kamay.

### Pag-iwas sa Pagkalat ng Sakit

- Magsanay sa masigasig na paghuhugas ng kamay at mabuting personal na kalinisan.
- Iwasan ang paghahanda ng pagkain para sa iba kung ikaw ay may sakit.
- Linisin at disimpektahan ang mga pampublikong mga lugar, tulad ng banyo (tingnan ang kabilang pahina).

### Paglilinis ng mga Ibabaw na Lugar

- Tandaan: Ang ibabaw ng mga lugar ay dapat punasan at hugasan bago ito disimpektahan.
- Gumamit ng isa sa mga sumusunod na mga solusyon:
  - 1) Ibadad sa solusyon na 100 ppm ng kloro na hindi bababa ng 30 segundo.
  - 2) Ibadad sa solusyon na 25 ppm na ayodina na hindi bababa ng isang minute.
  - 3) Ibadad sa solusyon na 200 ppm na kwaternaryang amonya na hindi bababa ng isang minuto.
  - 4) Ibadad sa isang kemikal na panglinis na tumutugon sa kinakailangan sa Seksyon 180.940 ng Titulo 40 ng Koda ng Pederal na mga Regulasyon kung ginagamit alinsunod sa direksyon ng pabrikante.

## Ispesipikong mga Paraan sa Paglilinis ng Dumi ng Tao

### Paglilinis ng Kumalat na Pagtatate, Suka o Dumi:

1. Gumamit ng kagamitan sa personal na proteksyon (personal protective equipment o PPE), tulad ng guwantes, takip sa mukha, at pantakip sa damit upang protektahan ang iyong sarili at damit sa kontaminasyon.
2. Kaagad harangan ang lugar.
3. Linisin ang nakikitang kalat gamit ang mga panapon na sumisipsip na materyal (papel na tuwalya o iba pang mga panapon na tela) at limitahan ang mg erosol.
4. Maingat na Itapon ang nadumihang mga bagay sa isang plastik na supot na hindi tinatagusan.
5. Malayang linisin at disimpektahan ang lugar at mga bagay na nakapalibot sa kontaminasyon gamit ang ankop na pang-dis-impektante.
6. Tangalin ang mga guwantes, pantakip sa damit, at takip sa mukha, sa ganitong pagkakasunud-sunod, at itapon bago lumabas mula sa kontaminadong lugar.
7. Ilagay ang mga panapon na mga PPE sa isang plastik na supot na hindi tinatagusan.
8. Muling magsuot ng guwantes at ilipat ang supot sa isang lalagyan ng basura; huwag hayaang madikit ang supot sa iyong damit.
9. Laging hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos humawak ng kontaminadong materyal o basura.

## Pangkalahatang Pampublikong mga Patnubay sa Kalusugan

### Ano ang dapat gawin kung ikaw ay nalantad sa bakteryang shigella?

- Sinuman na may sintomas ng Shigellosis ay dapat sumangguni sa kanilang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan para sa dayagnosis at pagpapagamot. Pagbibigay-pansin sa paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig ay isang pinakamahalagang aksyon upang mabawasan ang pagkalat ng Shigella.
- Suriin ang [listahan ng impormasyon](#) ng CDC sa Shigella na nagbibigay ng impormasyon sa shigellosis, kabilang ang mga sinyales at sintomas, paraan ng pagkalat, at ang haban ng panahon kung kailan makakaramdam ng sakit pagkatapos malantad sa mikrobyo.
- Upang iulat and may sakit na tagahanda ng pagkain o kung mayroon kang anumang katanungan tungkol sa mga sakit na may kaugnayan sa pagkain, mangyaring kontakin ang aming Tagapag-ugnay sa Epidemiyolohiya sa fhdepi@sdcounty.ca.gov o (858) 505-6814.
- **Kung mayroon kang pangkalahatang mga katanungan tungkol sa pagkalat ng shigellosis, mangyaring kontakin ang County ng San Diego – Ahensiya ng mga Serbisyong Pantao at Kalusugan (Human and Health Services Agency o HHS) sa (619)-692-8499.**