

LABANAN ANG BAIKI

Sa iyo ito magsisimula



Ang beke o baiki ay naikakalat kapag nalawayan o nalagyan ng mucus mula sa bibig, ilong o lalamunan ng tao na impektado nito. Protektahan ang iyong sarili at tulungan na mapigilan ang pagkalat ng baiki sa pamamagitan ng mga malulusog na gawi.



Manatili ka sa bahay kung mayroon kang sakit

Madaling makahawa ang baiki.
Manatili sa bahay o huwag kang maglakbay o pumasok o magtrabaho ng 9 na araw pagkatapos magsimula ang pamamaga ng mga glandyula.



Maghugas ka ng iyong kamay

Hugasan mong mabugi ang iyong mga kamay at malimit gamit ang sabon at mainit na tubig.



Magpabakuna

Ang bakuna sa tigdas-baiki-rubella (measles-mumps-MMR) ay nagbibigay ng pinakamahusay na proteksyon laban sa sakit na ito.

Mga sintomas ng impeksyon ng BAIKI

- Mga namamagang glandyula sa harapan ng tainga o panga o sa isa lamang o parehong bahagi
- Lagnat
- Mga panakit ng kalamnan
- Sakit ng ulo
- Walang ganang kumain
- Pagkapagod



Takpan ang iyong bibig kapag umubo o bumahin

Takpan mo ang iyong bibig at ilong ng damit o tisyu kapag umuubo ka o bumabahin. Itapon sa basurahan ang ginamit na tisyu at maghugas ka ng kamay.



Gumamit ng sariling mga tasa, tinidor at kutsara

Ang paggamit ng mga tasa o gamit sa pagkain na ginagamit din ng iba na may baiki ay magdudulot sa iyo ng sakit.

Paghahawa ng Sakit sa pamamagitan ng PAG-UBO/PAGBAHIN PAGHIPO



Para sa higit pang impormasyon,
Tumawag sa 2-1-1 o bumisita sa health.hawaii.gov
Ang mga serbisyo para sa ibang wika ay makukuha sa 2-1-1.