

Pigilan ang Sakit na Dulot ng Pagkain sa Bahay

Norovirus

Ang norovirus ay isang virus na lubos na nakahahawa.

Puwede na kayong magkasakit kahit sa 18 particle lang ng virus. Ang average na tao ay magkakaroon ng norovirus nang 5 beses sa kaniyang buhay.



Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng dumi at suka ng taong nahawahan nito.

Puwede kayong magkaroon ng norovirus mula sa:

- Kontaminadong pagkain at tubig.
- Mga kontaminadong surface.
- Pakikihalubilo sa taong maysakit.

Puwedeng maikalat ng taong maysakit ang norovirus kahit wala na siyang sintomas. Puwede itong manatili sa mga countertop nang ilang linggo.

Tumatagal ang mga sintomas nang 1–3 araw at kasama na rito ang:

- Pagtatae.
- Pagsusuka.
- Pagduruwal.
- Pananakit ng tiyan.

May ilang tao ring nagkakaroon ng lagnat, sakit ng ulo, at pananakit ng katawan.

! Puwedeng mas mapanganib ang norovirus sa mga nakababata at nakatatanda.



Makipag-ugnayan sa inyong healthcare provider kung malubha ang inyong mga sintomas.

Manatili sa bahay kung may sakit!

Huwag maghanda ng pagkain para sa iba o mag-alaga ng iba.

Maghintay nang hindi iikli sa 2 araw pagkahinto ng mga sintomas.



Maghugas ng kamay nang madalas.



Labhan ang mga damit sa mainit na tubig.



I-disinfect ang mga surface gamit ang bleach. Sundin ang mga direksiyong nasa label.



Nagkasakit ka ba pagkatapos kumain?

Iulat agad ang mga sakit sa inyong lokal na kagawaran ng kalusugan. Makatutulong sila na matiyak na mas maraming tao ang hindi magkakasakit.



**Do it Right!
Serve it Safe!**