

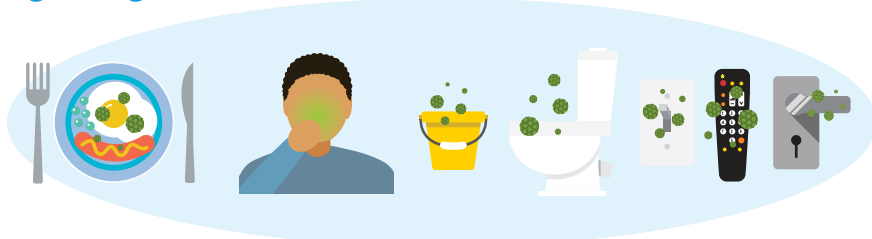
Pigilan ang Sakit na Dulot ng Pagkain sa mga Establisimyento ng Pagkain

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.



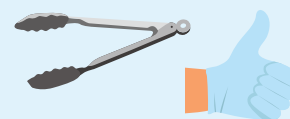
Makipag-ugnayan sa inyong healthcare provider kung malubha ang inyong mga sintomas.

Pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo.



Huwag ka magluto o gumawa ng pagkain kapag may sakit.

Manatili sa bahay kung kayo ay maysakit. Maghintay nang hindi iikli sa 2 araw pagkahinto ng mga sintomas bago bumalik sa trabaho.



Huwag hawakan ang ready-to-eat na pagkain gamit ang mga kamay.

Gumamit ng guwantes, pangsipit, o iba pang kagamitan para maiwasan ang paghawak gamit ang mga kamay.

May insidente ba ng pagsusuka o pagtatae sa trabaho?

Sundin ang inyong plano para sa paglilinis ng suka at dumi.



May nag-ulat ba na isang kostumer o trabahador sa kainan na nagkasakit?

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

