



## Mag-ingat sa mga ganitong uri ng nakakahawang sakit sa ibang bansa!

Narito ang ilang halimbawa ng mga sakit na dapat pag-ingatan kapag bumibiyahe sa labas ng bansa.



Impeksyon mula sa tao

### Tigdas (Measles)

Pangunahing lugar ng pagkalat:

Iba't ibang bahagi ng mundo (lalo na sa Asya, Aprika, Europa)

Paraan ng pag-iwas:  
Bakuna laban sa tigdas



Impeksyon mula sa mga lamok

### Malaria

Pangunahing lugar ng pagkalat: Tropikal at subtropikal na rehiyon

Paraan ng pag-iwas:  
Paggamit ng insect repellent spray o lotion, pagsuot ng long sleeves at pantalon, paggamit ng mosquito coil o kulambo sa loob ng bahay, pag-inom ng gamot laban sa malarya



Impeksyon mula sa mga hayop

### Rabies

Pangunahing lugar ng pagkalat: Iba't ibang bahagi ng mundo (lalo na sa Asya, Aprika)

Paraan ng pag-iwas:  
Bakuna laban sa rabies, iwasang lumapit sa aso o mababangis na hayop

### MERS (Middle East Respiratory Syndrome)

Pangunahing lugar ng pagkalat:

Iba't ibang bahagi ng mundo (lalo na sa Asya, Aprika)

Paraan ng pag-iwas:

Iwasan ang kontak sa mga camel, huwag uminom ng hilaw na gatas ng camel



Impeksyon sa pagkain at tubig

### Hepatitis A at E

Pangunahing lugar ng pagkalat: Iba't ibang bahagi ng mundo (Hepatitis A lalo na sa mga lugar kung saan walang mga pasilidad ng tubig)

Paraan ng pag-iwas:  
Kumain ng lutong pagkain, iwasang uminom ng hilaw na tubig, may bakuna para sa Hepatitis A

### Dysentery (Pula't puti)

Pangunahing lugar ng pagkalat:

Iba't ibang bahagi ng mundo (Lalo na sa mga lugar kung saan walang mga pasilidad ng tubig)

Paraan ng pag-iwas:

Kumain ng lutong pagkain, iwasang uminom ng hilaw na tubig

### German measles

Pangunahing lugar ng pagkalat:

Iba't ibang bahagi ng mundo (lalo na sa Asya, Aprika)

Paraan ng pag-iwas:  
Bakuna laban sa rubella

### Dengue

Pangunahing lugar ng pagkalat: Tropikal at subtropikal na rehiyon

Paraan ng pag-iwas:  
Paggamit ng insect repellent spray o lotion, pagsuot ng long sleeves at pantalon, paggamit ng mosquito coil o kulambo sa loob ng bahay

### Avian Influenza

Pangunahing lugar ng pagkalat: Asya, Aprika

Paraan ng pag-iwas:  
Iwasan ang kontak sa mga ibon sa bukid, palengke, o zoo

## Paunang Pag-check!



Kapaki-pakinabang na site ng impormasyon bago maglakbay sa ibang bansa



Paghahanap ng institusyong nagbibigay ng bakuna



Ministryo ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan



Ministryo ng Ugnayang Panlabas



Quarantine Station "FORTH"



## Magrehistro sa Tabi-Regi...

Bago bumiyaha sa ibang bansa, magrehistro sa "Tabi-Regi," ang serbisyo ng Ministry of Foreign Affairs para sa pagpapadala ng impormasyon tungkol sa kaligtasan sa ibang bansa.

Kapag nirehistro mo ang kinakailangang impormasyon, makakatanggap ka ng pinakabagong impormasyon tungkol sa mga nakakahawang sakit at kaligtasan sa iyong pupuntahang bansa sa pamamagitan ng email nang libre.

Serbisyo ng email mula sa Ministry of Foreign Affairs na nagbibigay ng impormasyon sa kaligtasan ng destinasyon.



たびレジ

Tanggapin ang mga update tungkol sa kaligtasan para sa iyong destinasyon sa paglalakbay sa pamamagitan ng email service ng Ministryo.

Ang mga tanggapan para sa konsultasyon sa loob ng Prepektura ng Yamaguchi ay nakalista sa opisyal na website ng prepektura



Prepektura ng Yamaguchi



Para sa isang masayang paglalakbay, mag-check muna bago umalis!!

## Pag-iwas sa mga nakakahawang sakit kapag bumibiyahe sa ibang bansa



Maraming mga nakakahawang sakit sa ibang bansa na hindi pa nangyayari sa Japan.

Upang maiwasan ang pagkahawa habang nasa ibang bansa, mahalagang magkaroon ng tamang kaalaman at wastong paraan ng pag-iwas sa mga sakit.



Prepektura ng Yamaguchi

## Bago bumiyahe

### Suriin ang sitwasyon ng nakakahawang sakit sa iyong patutunguhan nang maaga!

Tingnan ang website ng Ministry of Health, Labour and Welfare at iba pang kaugnay na ahensya upang makakuha ng **pinakabagong impormasyon**.



### Suriin natin ang iyong kasaysayan ng pagbabakuna



Para sa mga sakit na maaaring maiwasan sa pamamagitan ng bakuna, kumonsulta sa doktor nang maaga upang makapaghanda ng tamang pag-iwas.

**Magpabakuna kung kinakailangan.**



### Checklist bago ang biyahe

- ☐ Inimbestigahan namin ang mga sakit na laganap sa lugar.
- ☐ Sinuri ang mga sakit na kasalukuyang kumakalat sa lugar.
- ☐ Sinuri kung ano ang kailangang gawin para maiwasan ang mga sakit na iyon.
- ☐ Inihanda ang mga kailangang kagamitan.
- ☐ Natanggap na ang mga kinakailangang bakuna.

## Habang nasa biyahe

### Ganitong Mga Paraan ng Pag-iwas sa Impeksyon...



#### Madalas na paghuhuga ng kamay

Siguraduhing maghugas ng kamay bago kumain. Kung walang malinis na tubig, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.

#### Mag-ingat sa pagkain at inumin

wasan ang pag-inom ng hilaw na tubig, yelo, o pagkain na may hiwang prutas. Kumain lamang ng lubusang lutong pagkain mula sa mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan.



#### Gawin natin ang mga hakbang laban sa mga insekto

Maraming sakit ang maaaring makuha mula sa kagat ng lamok o garapata. Magsuot ng angkop na damit at gumamit ng insect repellent kung kinakailangan.

#### Iwasang lumapit sa mga hayop

Ang mga hayop ay maaaring may taglay na mikrobyo na nagdudulot ng malubhang sakit sa tao. Huwag basta-basta lumapit o humawak sa kanila.



·Iwasan ang **malapitang pakikipag-ugnayan** sa mga taong may sintomas tulad ng **ubo, lagnat, o pantal**.

·**Mag-ingat din laban sa mga sakit na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik.**

**Iwasan ang mga panganib na maaaring maiwasan, at gawing ligtas at masaya ang iyong paglalakbay.**

## Pagkatapos ng Paglalakbay

### Kung may nararamdamang sakit pagbalik sa bansa, pumunta sa quarantine station.

·Kung may sintomas tulad ng lagnat, ubo, pantal, o pagtatae, o kung hindi maganda ang pakiramdam, **ipagbigay-alam agad sa quarantine officer sa paliparan o pantalan.**

·Kung nakagat ka ng hayop, kinagat ng lamok, o may iba pang pangyayaring may kaugnayan sa kalusugan habang nasa ibang bansa, kumonsulta sa isang quarantine officer.



### Kung may lumabas na sintomas pag-uwi, magpatingin sa doktor.

Kahit walang sintomas sa oras ng pagbalik, maaaring lumitaw ang mga ito makalipas ang ilang araw o linggo. Kung lumala ang pakiramdam, agad na magpatingin sa pinakamalapit na pasilidad medikal.

### Mga mahalagang punto na dapat tandaan kapag bumibisita sa isang institusyong medikal!

Upang maiwasan ang pagkalat ng sakit sa iba, ipaalam muna sa ospital o klinika sa pamamagitan ng tawag na ikaw ay bagong balik mula sa ibang bansa. Sundin ang kanilang mga tagubilin kung kailangan bang magpatingin at kung ano ang mga dapat gawin.

### Ibigay ang sumusunod na impormasyon sa doktor kapag nagpapatingin

- Lugar ng pinuntahan
- Tagal ng pananatili
- Mga aktibidad na ginawa sa ibang bansa
- Kung nagkaroon ng kontak sa mga hayop
- Kalagayan ng pagkain at inumin sa lugar
- Kasaysayan ng mga bakunang natanggap

### Mga sintomas na dapat bigyang-pansin

Lagnat



Pagtatae



Kakaibang kondisyon sa balat

