

Impormasyon tungkol sa nakahahawang *gastroenteritis* (*infectious gastroenteritis*)

Ano ang *infectious gastroenteritis*?

Ang *infectious gastroenteritis* ay isang uri ng *gastroenteritis* na kadalasang nagmumula sa mga *virus*. Maaaring makakuha ng *gastroenteritis* mula sa mga *virus* na kumokontamina sa iyong mga kamay o sa nakokonsumong pagkain. Ang mga *virus* na ito ay dumadaan sa bibig at dumarami sa bituka ay nagdudulot ng pagsusuka, pagtatae, at pananakit ng tiyan. Kadalasang hindi malubha ang mga sintomas ng *infectious gastroenteritis* sa malulusog na tao. Ngunit, maaaring maging malubha ang mga sintomas nito sa mga bata at nakatatanda, at maaaring magdulot ng pagkamatay kapag nabulunan sa pagsusuka. Walang partikular na paraan ng paggamot nito, at kadalasan ay nagbibigay lamang ng gamot upang guminhawa ang malulubhang sintomas.

Paano ito kumakalat?

Naiipon ang mga *virus* sa mga talaba at iba pang *bivalves* (halaan, tahong, tulya, at iba pa). Maaaring mahawaan ng *virus* kapag nakakain ng *bivalves* na hilaw o hindi sapat ang pagkaluto. Kung sakaling magluto ang isang taong nahawaan ng *virus* nang hindi naghuhugas ng kaniyang mga kamay, maaaring makontamina ang pagkaing iniluluto niya. Maaari ding mahawaan ang mga taong makakakain ng pagkaing ito. Posibleng maiwan ang *virus* sa kamay ng tao at sa kapaligiran dahil sa hindi wastong pagtapon ng dumi (*feces*) o suka (*vomit*), o dahil sa hindi wastong paghuhugas ng mga kamay matapos magtapon ng dumi o suka. Ang mga naiwang *virus* na ito ay maaaring makapasok sa katawan at magdulot ng impeksiyon.

Kailan ito kadalasang nangyayari?

Kadalasang dumarami ang bilang ng mga pasyente sa Nobyembre at posibleng magpatuloy ang pagdami hanggang Marso, at sa Disyembre nagkakaroon ng pinakaraming kaso. Nagiging pangkaraniwan na rin ang malawakang impeksiyon sa mga pasilidad na pangbata. Madaling kumalat ang *norovirus* dahil madalas magkasama sa isang kuwarto ang mga bata sa mga pasilidad na ito at pare-pareho ang ginagamit nilang mga laruan.

Paano ito maiiwasan?

Ang paghuhugas ng mga kamay ang pinakaepektibong paraan upang maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon. Upang pangalagaan ang iyong sarili, ugaliing sundin ang mga sumusunod na paraan ng wastong paghuhugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig.

- Siguraduhing maghugas ng mga kamay pagkatapos manggaling sa banyo o magpalit ng diaper.
- Maghugas ng mga kamay bago magluto at kumain.
- Maghugas ng mga kamay bago uminom ng gamot o bago tulungan ang ibang tao sa pag-inom ng kanilang gamot.

Gumamit ng *disposable gloves*, *mask*, at *apron* kapag nagtatapon ng suka o ng dumi. Pagkatapos, *i-disinfect*

ang mga ito gamit ang *sodium hypochlorite* (*chlorine bleach*). Hugasang mabuti ang kamay gamit ang sabon at tubig matapos magtapon ng suka o dumi.