



Mag-ingat tayo sa Gastroenteritis (malubhang kabag) na sanhi ng Norovirus!

Ang Norovirus ay madalas lumalaganap tuwing winter (tag-lamig) ngunit sa ibang panahon, ito ay kumakalat rin sa mga grupo ng tao sa mga ospital at mga health at welfare facilities.

Kasabay ng paghuhugas ng kamay ng mabuti upang maiwasan ang pagkalat nito, kung sakaling may lumabas na kahina-hinalang simptomang, mag-pakonsulta kaagad sa ospital o sa clinic.

1. Ano ba ang Norovirus?

Ang Norovirus ay isang klase ng virus na madalas lumalaganap tuwing winter na nagsa-sanhi ng food poisoning (pagkalason ng pagkain). Pinakamadami ang mga kaso ng Gastroenteritis na sanhi ng Norovirus na lumalaganap sa buong Japan mula sa buwan ng Disyembre hanggang Marso.

2. Paano ito kumakalat?

Pagkain at pag-inom ng nadumihang pagkain (tulad ng kabibi) at inumin (pagkalason ng pagkain na sanhi ng virus) at pagkalat nito na sanhi ng paghawak ng dumi o suka ng tao at pagkalapat nito sa ating bunganga.

3. Ano ang mga simptomang nito?

Malipas ang isa o dalawang araw pagkatapos na makapasok sa katawan ang virus, maaaring makaranas ng pagsusuka, pagsakit ng tiyan, pagtatae at mataas na lagnat. Madalas ang pagsusuka, at madalas na tinatawag ito na Touki Outo Shou (pagsusuka sa panahon ng winter). Maaaring ito rin ay magsimula sa simptomang katulad ng kaso ng sip-on.

4. Paano ito mapipigilan?

Pinakamabuting paraan ay ang paghuhugas ng kamay at mga kubyertos ng mabuti. Mas mabuting gumamit ng gloves (guwantes) at mag-ingat ng mabuti kapag nagtatapon ng dumi at suka ng tao. Ang Norovirus ay maaaring mapatay sa pamamagitan ng mataas na temperatura, kung kaya't epektibo ang pag-dis-inpekta ng mga kubyertos sa pamamagitan ng mataas na temperatura (85 degrees, mahigit isang minuto). Di tulad ng pagkalason ng pagkain na sanhi ng bacteria, hindi dumadami ang bilang ng virus sa mga kubyertos at hindi rin kumakalat ang mga toxin.

5. Paano ito magagamot?

Wala namang natatanging gamot o paraan ng pag-gamot para sa virus na ito ngunit kung saan ang mga simptomang ay hindi gaanong masama, maaaring gumanda na ang pakiramdam ng may sakit pagkalipas ng ilang araw sa pamamagitan ng suportang pag-aalaga. Subalit sa kaso ng mga matatanda at mga kabataan na hindi gaanong malakas ang resistensya ng katawan, maaaring kinakailangang magpa-admit sa ospital.