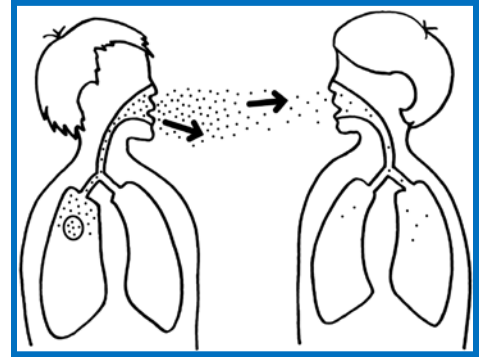


Pananatili sa Bahay kapag may Tuberculosis (TB)

Kasalukuyan kang may sakit na TB sa baga o lalamunan. Maaari mong maikalat sa hangin ang mikrobyong nagdudulot ng TB at mahawaan ang ibang tao kapag umubo, humatsing, nagsalita, tumawa, o kumanta ka.

Ang TB ay hindi kumakalat sa pamamagitan ng paghihiraman ng kutsara o tinidor, pinggan, baso, damit, kubrekama, muwebles, inodoro, o sa pamamagitan ng pakikipagkamay.



Pananatili sa Bahay

Sinabihan ka ng iyong Public Health Nurse na manatili sa bahay hangga't nakakahawa pa ang iyong sakit. Tinatawag itong pananatili sa bahay. Ang pananatili sa bahay ay napakahalaga para sa pagpigil sa pagkalat ng TB at pagprotekta sa iba. Ang pananatili sa bahay ay nagbibigay rin sa iyong katawan ng panahon upang tumalab ang gamot, nang sa gayon ay hindi ka na maging nakakahawa.

Regular na titingnan ng iyong Public Health Nurse ang kalagayan mo. Hihingan ka ng mga sample ng laway upang malaman kung hindi ka na nakakahawa. Kapag wala nang mga mikrobyo ng TB sa iyong laway, sasabihin sa iyo ng iyong nurse na maaari mo nang ihinto ang pananatili sa bahay at maaari ka nang bumalik sa iyong mga regular na aktibidad.

Protektahan ang iyong pamilya at ang iba pang mga tao

- ✓ Manatili sa bahay. Sa panahon ng pananatili sa bahay, hindi ka dapat pumasok sa opisina, pumasok sa paaralan o pumunta sa mga sambahan.
- ✓ Ang mga tao lang na kasama mo na sa bahay noong na-diagnose ka na may TB ang maaaring tumira kasama mo habang nakakahawa ka pa.
- ✓ Ang mga batang wala pang 5 taong gulang na nakatira kasama mo ay dapat uminom ng gamot kontra TB hanggang sa sumailalim sila sa kanilang panghuling pagsusuri ng balat para sa TB. Maaaring hindi pa makayanan ng mga katawan nila na labanan ang mga mikrobyong nagdudulot ng TB. Poprotektahan sila ng gamot laban sa pagkakasakit.
- ✓ Buksan ang iyong mga bintana. Makakatulong ito na palabasin sa iyong bahay ang mga mikrobyong nagdudulot ng TB.
- ✓ Kapag umubo o humatsing ka, takpan ng tissue o manggas ang iyong bibig at ilong.



- ✗ **Huwag** magpapasok ng mga bisita sa iyong bahay o bumisita sa ibang tao.
- ✗ **Huwag** pumunta sa mga pampublikong lugar (halimbawa: opisina, paaralan, aklatan, sambahan, bangko, community center, restaurant, coffee shop, sinehan, grocery store, at shopping mall).
- ✗ **Huwag** gumamit ng pampublikong transportasyon (halimbawa: bus, subway, tren, eroplano, at barko).



Mga Tip para sa Pananatili sa Bahay

- ✓ **Manatiling** may komunikasyon sa mga kapamilya at kaibigan – gamitin ang telepono o computer upang makipag-usap sa mga tao. Malaki ang maitutulong nito upang hindi ka malungkot sa pag-iisa.
- ✓ **Makiusap** sa isang kapamilya o kaibigan na bumili ng mga grocery o pagkain para sa iyo.
- ✓ **Magpahangin** sa iyong balkonahe o bakuran, o maglakad-lakad. Bumubuti ang pakiramdam ng maraming tao kapag lumabas sila sandali. Kapag nasa labas ka, hindi mo kailangang magsuot ng mask, ngunit lumayo sa ibang tao.
- ✓ **Magsuot** ng mask kapag nagpatingin ka sa iyong Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan o kapag nagpasuri ka para sa TB. Kung sasakay ka ng taxi papunta sa iyong appointment, magsuot ng mask at buksan ang mga bintana. Tandaan, huwag sumakay sa pampublikong transportasyon habang nakakahawa ka pa.
- ✓ **Ipa-reschedule** ang anumang mga appointment o pulong sa isang petsa kung kailan hindi ka na nakakahawa.
- ✓ **Sabihin** kaagad sa staff ng ambulansya at emergency room na may TB ka kung nagkaroon ka ng medikal na emergency at kailangan mong pumunta sa ospital.

Sabihin sa iyong Public Health Nurse o DOT worker kung kailangan mo ng tulong sa alinman sa mga nasa itaas.

Tagal ng Pananatili sa Bahay

Ang tagal ng pananatili sa bahay ay magbabago para sa bawat tao. Sasabihin sa iyo ng iyong Public Health Nurse kapag hindi mo na kailangang manatili sa bahay at maaari ka nang bumalik sa iyong mga regular na aktibidad. Karaniwang batay ito sa mga resulta ng pagsusuri sa iyong laway, sa kakayahan mong makayanan ang gamot sa TB nang 2 linggo o mas matagal pa, at sa pagbuti ng iyong pakiramdam.

Kahit na bumuti na ang iyong pakiramdam, mahalagang ipagpatuloy mo ang pag-inom ng iyong gamot sa TB gaya ng sinabi ng iyong Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan. Papatayin nito ang mga mikrobyo, at gagamutin nito ang iyong TB!

Kung mayroon kang anumang mga tanong o alalahanin tungkol sa pananatili sa bahay, mangyaring makipag-usap sa iyong Public Health Nurse o DOT worker.