

Para Iwas sa Dengue: 5S Paigtingin!



DENGUE AWARENESS MONTH



Isang sakit na naisasalin sa tao sa pamamagitan ng kagat ng babaeng lamok (*Aedes*) na may dalang virus.



MGA KATANGIAN NG LAMOK:

- Nangingitlog sa malinis na tubig
- Namamahay sa madilim na lugar
- May puting stripes sa bandang tiyan o binti
- Pangunahing kumakagat sa araw at pinakaaktibo dalawang oras pagkasikat ng araw at ilang oras bago lumubog ang araw



Unang Sintomas



Lagnat (38°C - 40°C) sa loob ng 2-7 na araw



Pananakit sa likod ng mata



Pananakit ng ulo



Skin rash



Pagkahilo at pagsusuka



Pananakit ng kalamnan at mga kasukasuan

Malalang Sintomas



Pagkahilo, pagkalito ng isip at kombulsyon



Hirap sa paghinga



Pagdurugo ng ilong



Matinding pananakit ng tiyan



Pagsusuka na may kasamang dugo



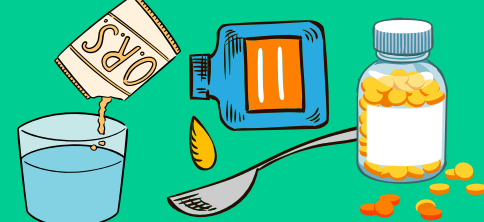
Pamumutla at pagpapawis ng malamig

Kapag may **LAGNAT** ng dalawang araw, kumonsulta agad sa pinakamalapit na health facility



Magpahinga

Uminom ng ORS at paracetamol



Mag-5S Kontra DENGUE!



1 Search and Destroy



Linising mabuti ang mga lalagyan ng tubig at itaob kapag hindi ginagamit



Ugaliing linisin ang bubong at alulod ng bahay



Palitan ang tubig sa plorera minsan sa isang linggo



Tanggalin ang mga lalagyang maaaring mangolekta ng tubig at pamugaran ng lamok tulad ng mga gulong, lata, bote at iba pa



Takpan ang mga lalagyan at tangke ng tubig na ginagamit sa pang araw-araw



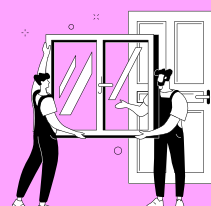
Ugaliin ang sama-samang paglinis ng kapaligiran sa inyong barangay kada linggo upang mawala ang mga lamok

2 Self Protection Measures



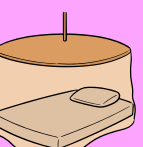
Magsuot ng pantalon at damit na may mahabang manggas

Magpahid ng insect repellent



Maglagay ng screen sa mga pintuan at bintana upang hindi makapasok ang mga lamok

Gumamit ng mosquito net sa tinutulugang kwarto

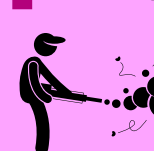


3 Seek Early Consultation



Kung may lagnat na ng dalawang araw: kumonsulta agad sa pinakamalapit na health facility

4 Support Fogging only during outbreaks



Sumuporta sa pagpapausok kapag may banta ng outbreak

5 Sustain hydration



Uminom ng sapat na inuming tubig para maiwasan ang dehydration na dulot ng lagnat o pagsusuka