

Oplan : Goodbye *Bulate* !

National DEWORMING Month



1. Ano ang 'deworming' ?

Ang deworming o pagpupurga ay isang ligtas na paraan upang mapuksa ang mga bulate sa loob ng katawan.

2. Ano ang mga bulate?

- Ang mga bulate, na kilala rin bilang *Soil-Transmitted Helminths (STH)*, ay nabubuhay sa loob ng bituka at nagdudulot ng iba't ibang mga problema sa kalusugan.
- Ang mga itlog ng bulate ay inilalabas sa dumi ng tao at maaring makahawa sa iba.
- Ang karaniwang mga bulate ay *roundworms (Ascaris)*, *whipworms*, at *hookworms*.



3. Paano nakukuha ang bulate?

Ang maliliit na bulate at mga itlog nito ay matatagpuan sa lupa na kontaminado ng dumi ng tao.

Pumapasok ito sa katawan sa pamamagitan ng:



- Pagkain gamit ang maduming kamay
- Kontaminadong pagkain at tubig
- Pagpasok sa balat habang nakapaa at walang tsinelas (*hookworm*)
- Paglanghap ng mga itlog ng bulate

4. Ano ang mga karaniwang palatandaan at sintomas kung may bulate sa katawan?

- pananakit ng tiyan
- pamamayag
- paglaki ng tiyan
- pamumutla
- pagduduwal
- pagsusuka
- pagkalas ng puwet (*rectal prolapse*)
- dugo sa dumi
- panghihina ng katawan at pag-iisip



5. Paano gamutin ang bulate sa katawan?



- Deworming o pagpupurga ay mabisa !!
- Kumunsulta sa inyong doktor o *local health center*.

6. Ano ang mga paraan upang maiwasan ang mga bulate?

WASH + D

- Water: pagkakaroon ng malinis na tubig
- Sanitation: Pagpapabuti sa mga pasilidad at palikuran; pagkamit ng *Zero Open Defecation (ZOD)*
- Hygien: Malinis na pamamaraan sa pangangalaga ng kalusugan; Hugasang mabuti at panatiliing malinis ang mga kamay
- Deworming: Regular na pagpupurga sa komunidad



References :