

# Paghihiwalay sa bahay para sa tuberkulosis (TB)

## Home isolation for Tuberculosis (TB)

Kung mayroon kang hindi nagamot na sakit na TB na maaaring kumalat mula sa tao patungo sa tao (sakit sa TB sa baga o lalamunan), maaaring hilingin sa iyo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na manatiling nakahiwalay sa bahay. Nangangahulugan ang paghihiwalay sa bahay na iniwasan mo ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Ang paghihiwalay sa bahay ay tumutulong na pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo sa iba. Ang mga maliliit na bata at mga taong may mahinang sistemang panlaban sa sakit ay nasa pinakamataas na panganib na magkasakit.

### Ano ang Tuberkulosis (TB)?

Ang TB ay isang malubhang sakit na dulot ng isang mikrobyo (bakteryang) na kumakalat sa pamamagitan ng hangin kapag isang tao na may hindi nagamot na sakit na TB ng baga, umubo, bumahing, kumanta o magsalita.

Karaniwang nakakaapekto ang TB sa mga baga ngunit maaari ring makaapekto sa ibang bahagi ng katawan tulad ng mga glandula, mga buto, mga kasukasuan, mga bato, utak at mga organo ng pampag-anak.

Ang TB ay nalulunasan. Sa British Columbia, ang mga gamot para maiwasan o mapagaling ang TB ay libre sa pamamagitan ng mga Serbisyo sa TB ng Lalawigan at mga pampublikong yunit ng kalusugan.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [HealthLinkBC File #51a Tuberkulosis \(TB\)](#).

### Ano ang paghihiwalay sa bahay?

Ang paghihiwalay sa bahay ay kapag ang isang tao ay dapat manatili sa bahay dahil mayroon silang nakakahawang sakit. Kung ikaw ay nasa bahay na nakahiwalay, nangangahulugan ito na

wala kang sapat na sakit upang kailanganin ang pangangalaga sa ospital, ngunit maaari mong ikalat ang bakteryang TB sa ibang mga tao.

Nakakatulong ang paghihiwalay sa bahay na maiwasan ang pagkalat ng TB dahil nananatili ka sa bahay at malayo sa ibang tao. Sa B.C., may mga batas upang limitahan ang mga aktibidad ng mga taong may nakakahawang sakit na TB. Ang mga batas na ito ay para protektahan ang ibang tao mula sa pagkakaroon ng TB. Ang mga batas na ito ay bahagi ng Batas sa Pampublikong Kalusugan ng B.C. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/00\\_08028\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/00_08028_01).

### Ano ang ibig sabihin ng paghihiwalay sa bahay?

- Manatili sa iyong tahanan at iwasan ang pakikipag-ugnayan sa iba
- Inumin ang iyong mga gamot ayon sa itinuro, kumain ng masusustansyang pagkain at magpahinga nang husto
- Magsuot ng maskara na tinatakpan ang iyong ilong at bibig kung kailangan mong pumunta sa mga medikal na tipanan at kapag ang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay pumunta sa iyong bahay
- Takpan ang iyong bibig at ilong ng tissue kapag umuubo, bumahing o tumatawa
- Ipahangin ang mga kuwartong tinutuluyan mo sa pamamagitan ng pagbubukas ng bintana (kung pinapayagan ng panahon)
- Sabihin sa sinumang bagong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (tulad ng mga paramediko ng ambulansya) na mayroon kang nakakahawang sakit na TB

- Huwag magkaroon ng bisita, lalo na ang mga bata at mga taong may mahinang sistemang panlaban sa sakit
- Huwag gumamit ng mga bus, tren, taksi o eroplano
- Huwag pumunta sa mga pampublikong lugar tulad ng trabaho, paaralan, simbahan, mga tindahan, mga shopping mall, mga restawran o mga sinehan
- Kanselahin o muling iiskedyul ang mga di-medikal na tipanan (tulad ng dentista o tagapag-ayos ng buhok) hanggang matapos ang iyong paghihiwalay sa bahay

### **Gaano katagal ako kailangang nakahiwalay sa bahay?**

Ang haba ng oras para sa paghihiwalay sa bahay ay iba para sa bawat tao. Ipapaalam sa iyo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung gaano katagal kailangan mong manatili sa bahay. Ang tagal ng paggamot at mga resulta ng iyong mga pagsusuri sa plema ay makakatulong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na magpasya kung kailan mo maaaring ihinto ang paghihiwalay sa bahay. Ang plema ay mauhog o plema na inuubo mo mula sa kaloob-looban ng iyong mga baga. Kung iniinom mo ang iyong gamot, gagaling ang iyong TB at magagawa mo ang mga bagay na ginawa mo bago ka nagkasakit.

Para sa higit pang impormasyon sa pangongolekta ng plema, bisitahin ang [HealthLinkBC File #51b Pagsusuri ng plema para sa tuberkulosis \(TB\)](#).

### **Paano ko mapoprotektahan ang aking pamilya at mga kaibigan mula sa TB?**

Maaari mong protektahan ang iyong pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin sa paghihiwalay sa bahay at sa pamamagitan ng pag-inom ng iyong mga gamot sa TB. Maaari mo ring tumulong na protektahan ang iyong pamilya at mga kaibigan sa

pamamagitan ng pagtitiyak na masuri sila para sa TB.

### **Paano kung kailangan kong pumunta sa isang lugar?**

Ang pagiging nakahiwalay sa bahay ay nangangahulugan na dapat kang manatili sa bahay maliban kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga.

Kung pupunta ka sa isang medikal na tipanan, sabihin sa klinika na ikaw ay nakahiwalay sa bahay para sa nakakahawang sakit na TB. Dapat kang magsuot ng maskara hanggang sa makauwi ka. Kung maglalakbay ka sa isang tipanan sa isang kotse kasama ang ibang mga tao, panatilihing bukas ang mga bintana hangga't maaari.

### **Paano kung kailangan ko ng emerhensiyang medikal na pangangalaga?**

Napakahalaga na sabihin mo sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (mga paramediko, mga doktor, mga nars) na mayroon kang nakakahawang sakit na TB. Makakatulong ito sa kanila na protektahan ang kanilang sarili at ang ibang malapit na mga tao.

### **Maaari bang kumalat ang TB sa iba sa pamamagitan ng pakikipagkamayan o paghalik?**

Ang TB ay hindi kumakalat sa pamamagitan ng direktang pisikal na pakikipag-ugnayan, gaya ng pakikipagkamayan o paghalik. Kumakalat ang TB sa pamamagitan ng hangin kapag ang isang taong may nakakahawang sakit na TB sa baga ay umuubo, bumahing, kumakanta o nagsasalita. Ang isang tao ay dapat na nasa malapit na pakikipag-ugnayan sa isang taong hindi nagamot sa sakit na TB sa baga ng mahabang panahon at kailangang malanghap ang mga mikrobyo ng TB para maganap ang impeksyon.

## **Maaari bang kumalat ang TB sa iba mula sa aking mga pinggan, mga damit, mga linen o muwebles?**

Ang TB ay hindi kumakalat sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga baso, mga plato, mga kagamitan, mga damit, mga kumot, muwebles o mga kubeta. Ang mga bagay na ito ay hindi nangangailangan ng anumang espesyal na paglilinis.

## **Maaari ba akong magpalipas ng oras sa labas nang hindi nagsusuot ng maskara?**

Magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ikaw ay sapat na magaling upang gumugol ng oras sa labas. Hindi mo kailangang magsuot ng maskara kapag nasa labas ka, ngunit dapat kang lumayo sa ibang tao.

## **Paano ko dapat itapon ang mga maskara at mga tisyu pagkatapos kong gamitin ang mga ito?**

Ang iyong mga ginamit na maskara at mga tisyu ay maaaring ilagay sa regular na basura. Siguraduhing hugasan ang iyong mga kamay nang madalas, lalo na pagkatapos tanggalin ang iyong maskara o gumamit ng tisyu. Para sa karagdagang impormasyon sa tamang paghuhugas ng kamay bisitahin ang [HealthLinkBC File #85 Paghuhugas ng kamay: Tumulong na pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo.](#)

## **Para sa karagdagang impormasyon**

Para sa karagdagang impormasyon, kabilang ang impormasyon tungkol sa mga klinika ng Sentro sa Pagkontrol ng Sakit ng BC [BC Center for Disease Control (BCCDC)], bisitahin ang [www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/tuberculosis](http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/tuberculosis).



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.