Paano Kumakalat ang mga Patak na Galing sa Ilong at Bibig

Sa tuwing humihinga ka sa bibig o ilong mo, nagbubuga ka rin ng tubig, o ng **mga patak na galing sa ilong at bibig**.

Puwedeng kumalat ang mga patak na ito sa hangin at malagay sa mga surface.

Masyadong maliit ang karamihan ng patak para makita, pero **puwedeng may mga particle ng virus** ang mga ito.

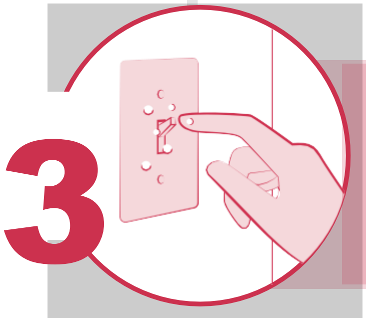
Kasama sa mga virus na naikakalat sa mga patak na galing sa ilong at bibig ang:

- SARS-CoV-2
- Influenza
- Adenovirus
- Respiratory Syncytial Virus (RSV)

Mayroong 5 paraan para kumalat ang mga patak na galing sa ilong at bibig:

1 **Sa pagitan ng mga tao** (sa direktang pagpapasa ng patak na galing sa ilong at bibig)

2 **Mula sa tao papunta sa surface**



3 **Mula sa surface papunta sa kamay**, pagkatapos ay mula sa kamay papunta sa ilong, bibig, o mata

4 **Sa pagitan ng mga kamay**, pagkatapos ay mula sa kamay papunta sa ilong, bibig, o mata

5 **Mula sa kamay papunta sa surface**

Pigilan ang pagkalat ng mga patak na galing sa ilong at bibig:

- Gumamit ng Personal na Pamprotektang Kagamitan (PPE)
- Maglinis ng Kamay
- Linisin at I-disinfect ang mga Surface

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov

Northwest Center FOR PUBLIC HEALTH PRACTICE | PROJECT FIRSTLINE | Washington State Department of HEALTH