

Huwag mag-alala

Maaaring gawin sa araw-araw na pamumuhay

Ang tuberkulosis ay sakit na napapagaling



Pinakamahalaga ang tiyak na pag-inom ng gamot araw-araw

Kapag may ubo, magsuot ng mask



Napahaba ang pag-ubo, trangkaso lang ba ito?

✓ Health check-up

Kailangang sumailalim ng medical check-up sa mga eskwela o pinagtatrabahuhan

✓ Mamuhay nang malusog.

Balanseng pagkain

Bawal manigarilyo

Katamtamang ehersisyo

Sapat na tulog



tubercle bacillus (bakterya ng TB)

Kawanihan ng Kalusugan at Kagalingang Panlipunan sa Pamahalaan ng Tokyo

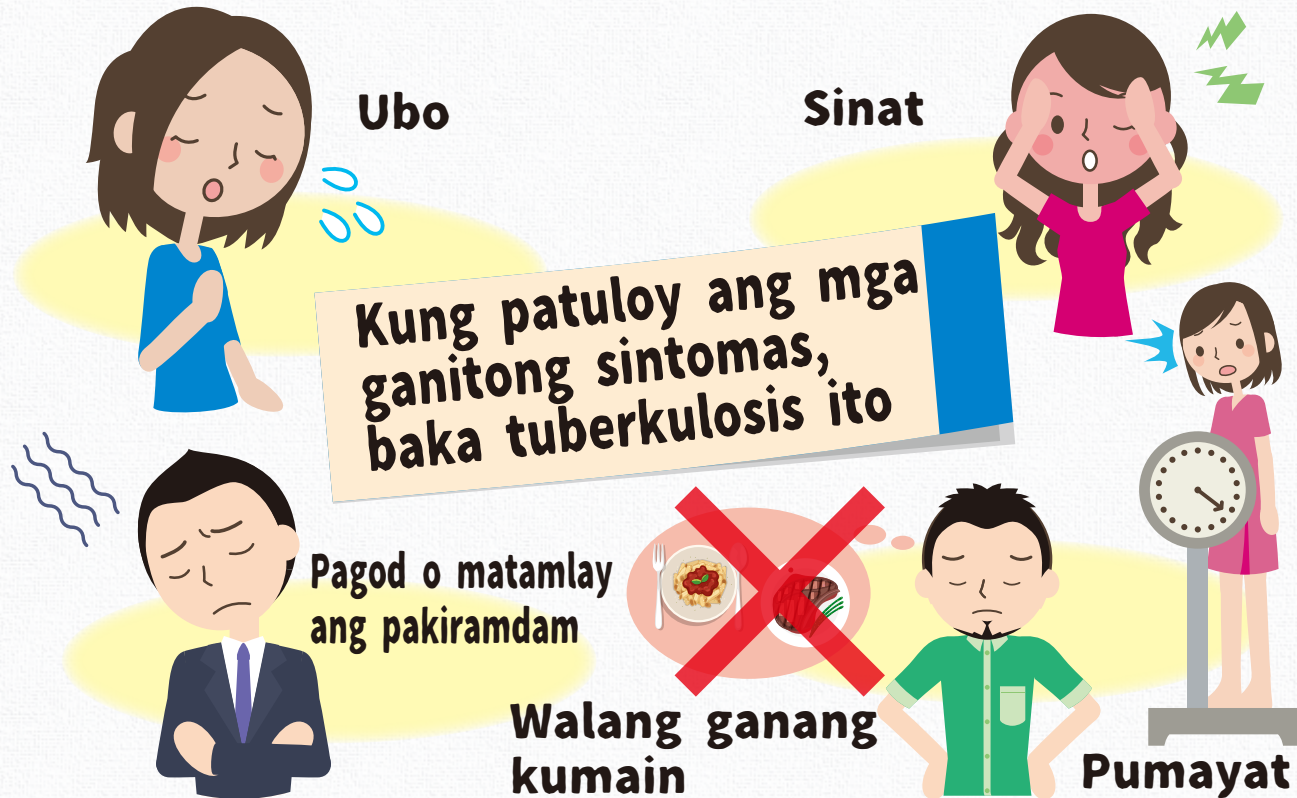
Buksan dito at basahin

Kapag patuloy ang ubo nang 2 linggo o higit pa, magpatingin sa institusyong pangmedikal

Anong sakit ang tuberkulosis?

Kapag bumahin at umubo ang taong may Tuberkulosis, ang bakterya ng TB ay kakalat sa hangin. Mahahawa kung malalanghap at papasok sa baga ang bakterya.

Magpatingin sa Respiratory o Pulmonary Division ng institusyong pangmedikal. Mangyari lamang na gamitin ang tanggapan ng konsultasyon na tumutugon sa wikang dayuhan sa telepono.



Institusyon	Numero ng telepono	Wika ng pagtugon	Araw	Oras
Tanggapan ng Konsultasyon sa wikang dayuhan hatid ng Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center	03-5285-8181	Ingles, Intsik, Korean, Thai, Kastila	araw-araw	9:00~20:00
Japan Anti-Tuberculosis Association, Telephone Consultation for Foreigners with Tuberculosis	03-3292-1218 03-3292-1219	Ingles, Intsik, Korean, Vietnamese	Martes	10:00~12:00 13:00~15:00
		Burmese	ika-2 at ika-4 Martes	10:00~12:00
(NGO) SHARE = Services for the Health in Asian & African Regions (Serbisyo para sa Kalusugan sa mga Rehiyon sa Asya at Aprika)	050-3424-0195	Ingles	Lunes, Miyerkules, Biyernes	10:00~17:00