Suiwelwerkers is in gevaar vir H5N1-voëlgriep

Hoe om jouself te beskerm teen die virus by die werk

Voëlgriep H5N1, ook bekend as voëlgriep, is 'n baie aansteeklike virus wat gewoonlik voëls siek maak. Onlangs het die virus verander en nou maak dit koeie en mense siek. Mense wat met koeie werk loop 'n groter risiko om siek te word van voëlgriep.

Leer hoe om jouself teen hierdie virus te beskerm!

Hoe word mense siek?

Ons weet nie hoe die voëlgriep van koeie na mense versprei nie, maar ons weet wel dat siek koeie baie van die virus in hul melk het. Koeie kan ook die virus versprei deur hul spoeg, ontlasting en ander liggaamsvloeistowwe. Dit is belangrik om baie versigtig te wees rondom koeie en melk wat nie gepasteuriseer is nie (verhit genoeg om enige virusse of kieme dood te maak).

Wat kan jy doen om jouself teen voëlgriep te beskerm?

Neem hierdie stappe om jouself te beskerm teen voëlgriep as jy met koeie werk:

1. **Was jou hande dadelik nadat jy met koeie gewerk het**, siek of dooie diere hanteer het en voordat jy enige pouses neem. Was vir ten minste 20 sekondes met seep en water, spoel dan uit en droog.
2. **MOENIE** aan jou gesig, neus, mond of oë raak terwyl jy met koeie werk of aan enigiets raak waaraan koeie of hul melk geraak het nie.
3. **MOENIE** kos met vuil hande of handskoene eet sonder om eers jou hande te was of handontsmettingsmiddel te gebruik nie.
4. **MOENIE** rou melk drink of produkte eet wat gemaak is met rou melk (soos sommige tipes queso fresco) wat nie gepasteuriseer is nie.
5. **Gebruik persoonlike beskermende toerusting (PPE).** Jou werkgewer moet vir jou gee:

Voorskoot of oorpakke wat jou droog sal hou.

N-95 gesigmasker of 'n respirator wat jou neus en mond heeltemal bedek om te keer dat jy druppels inasem wat die virus kan hê.

Veiligheidsbril of gesigskerms om te keer dat melk in jou gesig spat.

Eenmalige kop- of haarbedekking om jou ore te beskerm.

Rubberstewels en waterdigte handskoene om jou hande en voete droog te hou.

NCFH National Center for Farmworker Health, Inc.

Afrikaans

Na watter simptome moet jy kyk?

Dit is belangrik om mediese sorg te soek as jy begin siek voel met hierdie simptome:

- Koors
  (temperatuur van 100 ° F of 37,8 ° C of meer)
- Koue rillings
- Maag- en lyfpyn
- Hoes
- Rooi of geswelde oë
- Sukkel om asem te haal

Hoe kan jy uitvind of jy voëlgriep het?

As jy enige van hierdie simptome het, is dit belangrik om na 'n gesondheidsentrum of hospitaal te gaan om vir voëlgriep getoets te word.

Wanneer jy gaan om getoets te word:

- Jou dokter of verpleegster kan kyk of jy griep het deur 'n watte depper in jou keel, neus of oë te gebruik.
- As jy griep het, sal hulle nog 'n toets met die watte depper doen om te sien of jy voëlgriep of 'n menslike griep het. Jou dokter kan jou medisyne gee om met jou simptome te help as jy enige tipe griep het.
- As jou toetsuitslae terugkom en wys dat jy voëlgriep het, sal jou dokter of verpleegster vir jou meer inligting gee oor volgende stappe, wat kan insluit om tuis te bly van werk en byeenkomste af totdat jou simptome weg is.

As jy nie gesondheidsversekering het nie, kan jy jou gesondheidsentrum of plaaslike apteek vra vir enige afslag om jou te help om die koste te dek.

***Onthou asseblief om vir die dokter of verpleegster te sê dat jy met diere soos koeie of pluimvee werk!**

Bly gesond!
Beskerm jouself, let op simptome en onthou jy het die reg om vir voëlgriep getoets te word.

Om gekoppel te word aan 'n gesondheidsentrum naby jou waar jy getoets kan word, kontak Call for Health-hulplyn by +1 (800) 377-9968
of deur WhatsApp by +1 (737) 414-5121
Maak jou foonkamera oop oor die vierkantige QR-kode en skandeer!

NCFH National Center for Farmworker Health, Inc.

Afrikaans