Centers for Disease Control and Prevention

Vessel Sanitation Program

Mga Tip para Maiwasan ang Pagkakasakit sa Pagku-cruise

日本語 | Deutsch | English | Español | Français | Itliano | Português | Tagalog

Bawat taon, milyun-milyong mga mamamayan ng U.S. ang nag-e-enjoy sa mga cruise vacation. Noong 2016, tinataya 11.5 milyong pasahero ang bumaba mula sa mga pier sa North America para sa kanilang cruise vacation (mula sa Cru Lines International Association). Ang pagbibiyahe sa mga cruise ship ay naglalantad sa mga tao sa mga bagong kapaligiran at mararaming tao, kabilang na ang ibang mga bumabiyahe. Ang pagkalantad na ito ay maaaring lumikha panganib sa kalusugan mula sa kontaminadong pagkain, o tubig o mas karaniwan, sa pamamagitan ng personal na pagkakahawahan sa pagitan ng mga tao.

Sundin ang mga tip na ito para maiwasan ang pagkakasakit sa pagku-cruise.

Kung may sakit ka, ipagbigay-alam ang iyong karamdaman.

Bago ang iyong paglalayag:
–Tanungin ang iyong cruise line kung may mga alternatibong opsyon sa cruise.
– Kumonsulta sa doktor upang malaman kung ligtas ba sa iyo ang maglayag.

Sa iyong biyahe, tawagan ang medikal na pasilidad ng barko at sundin ang mga rekomendasyon ng medical staff.

Maghugas ng kamay nang madalas!

Bakit: Iwasan ang paglalantad ng iyong sarili at ibang tao sa anumang maaaring magdulot ng mga karamdaman at magkalat ng mga mikrobyo.

Kailan: Maghugas ng mga kamay nang madalas ngunit lalo na pagkatapos gumamit ng banyo at bago kumain o manigarilyo.

Alagaan ang iyong sarili.

Magpahinga nang sapat at uminom ng maraming tubig.

Bakit: Nakakatulong ang pagpapahinga na mapalakas ang iyong immune system. Ang pag-inom ng tubig ay nakakatulong na mapigilan ang dehydration.

Umalis sa lugar kung may makita kang taong nagkasakit (sumusuka o nagtatae).

Iulat ito sa staff ng cruise, kung hindi pa sila naabisuhan.

Ang Programang Sanitasyon ng Barko (Vessel Sanitation Program) ng CDC ay tumutulong sa industriya n cruise na kontrolin at pigilan ang pagkalat ng mga gastrointestinal na karamdaman sa loob ng mga cruis ship at tulungan silang subaybayan ang mga barko kung magkaroon sila ng outbreak. Matuto pa tungko Programang Sanitasyon ng Barko.

Page last reviewed: December 21