

Mga Susi upang Mapanatili ang Kalusugan sa Pagtatrabaho



Maayos na Pamumuhay

Kumain ng balanseng pagkain at matulog nang sapat sa oras.



Magpatingin ng inyong kalusugan at tingnan ang resulta

Makilahok sa general health checkup ng kumpanya sa bawat taon. Kapag hindi maintindihan ang resulta, magtanong sa mga kasamahan sa trabaho.



Kapag may problema, pumunta sa ospital

Kapag hindi makaintindi ng salitang hapon, humingi ng interpretasyon sa union o kumpanya na pinagtatrabahuhan.

Palaging tingnan ang resulta ng pagsusuring medikal para malaman nang maaga. Sundin ang pamamaraan ng paggamot upang mapagaling agad.



Kung may problema, humingi ng tulong sa inyong kumpanya.



Mula sa



タガログ語

Para sa mga dayuhang nagtatrabaho sa Japan

Tuberculosis(TB)

Paano mapanatili ang kalusugan sa pagtatrabaho



Ang Tuberculosis ay sakit sa baga na dulot ng MTB na bakteryang

Ang TB ay maaring lumala.

Importanteng matuklasan ang TB nang mas maaga. Kapag ito ay nasa maagang stage pa lamang, ikaw ay makatanggap ng outpatient na pangangalaga at maaring magpatuloy ng pagtatrabaho.



- Nakakahawa ito sa ibang tao.
- Ang pasyente ay maaring kailanganing ma-confine.



Bantayan ang mga sumusunod na sintomas ng TB!



Pag-ubo at plema na patuloy ng 2 linggo.



Mababang lagnat.



Walang ganang kumain.



Mabigat na pakiramdam.

Upang maagang matuklasang ang TB, magpatingin agad sa doctor kapag ikaw ay nakaramdam ng mga sintomas. Makilahok sa general health check-up ng kumpanya sa bawat taon.