Ano ang pollen allergy o Hay Fever

Paano ito maiiwasan at mapapagaling?

Panahon na ng tagsibol at pamumulaklakan at kasama nito ay ang hay fever o pollen allergy. Marami ang naapektuhan nito dito sa Japan. At para sa mga bago pa lang nakakaranas ng allergy na ito,alamin natin ang tungkol dito at ang mga dapat gawin.

Sakit ba ang hay fever?

Ang hay fever o pollen allergy ay isang uri ng allergy sa pollen(bulo ng bulaklak)o pagsibol ng mga punong kahoy. Ang pollen ay naililipad ng hangin at ang mga taong may allergy dito ay nakaramdam ng pangangati at iba pang sintomas.

Ano ang mga sintomas ng hay fever?

Pangangati ng mata,ilong,lalamunan o iba pang sintomas, ang nararamdaman.
□Karaniwang sintomas□
Pagbabahing,・pagtutulo ng sipon・plema・pangangati ng mata,lalamunan,mukha atbp. Pagkawalang gana,panghihina,lagnat,sakit ng ulo,madaling maiinis at magalit at iba pa.

Ang hay fever ba ay parang sipon?

Ang hay fever ay naiiba sa karaniwang sipon, dahil hanggang may pollen sa hangin, ito ay hindi gumagaling. Patuloy ang pangangati,pag tulo ng sipon atbp. samantalang ang sipon o lagnat, isang lingo lang ay gagaling na. Kung kaya't sinasabing ang pagkakaiba ay ang lagnat ay karaniwang sipon at ang pangangati ay hay fever.,

Bakit dumarami ang nagkakaroon ng hay fever?

Ang pagkakaroon ng maraming Japanese cedar trees ay isa sa mga pangunahing dahilan

Sinimulan noong ika-30 taon ng Showa ang pagtatanim ng mga cedar trees at ang mga ito ay malalaking kahoy na. Subalit nang tumagal ay hindi na gaanong mabili ang cedar wood kung kaya't napabayaan ang mga puno at ang pagdami nito kasama na rin ng pagdami ng mga bulo o pollen.

Isa ring dahilan ng pagkakaroon ng allergy ay ang istilo ng mga bahay na nakasara at hindi nahahanginan dahilan ng pagkakaroon ng surot,alikabok,atbp.na nagiging sanhi rin ng pagkakaroon ng allergy. Ang iba pang dahilan ay ang modernong pagkain na may mataas na protina, polusyon ng hangin,modernong kalsada at stress sa ating sosyedad .

Isa sa 5 tao ang may hay fever sa Japan. At ang 80% ng hay fever ay dahil sa cedar trees.

Pollen ng mga iba't ibang puno

⇒Cedar・hinoki・white birch・・・Pebrero～Mayo
⇒Hosomugi・Kamogaya・・・Hunyo～Agosto
⇒Rgweed・・・Agosto～Septiembre
⇒Magwort・tall goldenrod・・・Sept～Disyembre

Kung may nararamdaman kayo …

Mas maiging magpatingin kayo sa doktor para malaman kung kayo ay may allergy. Ang "allergen diagnostic skin test" ay pageksamin sa reaksyon ng inyong balat sa pollen .

Para huwag lumala ang Hay Fever

Para huwag lumala ang hay fever kailangan hindi kayo nakakasinghot ng pollen habang kayo ay nasa labas. Papaano ang dapat gawin? Hanggat maari iwasan ang lumabas kung maaraw at mahangin . Gumamit ng mask para maprotektuhan ang ilong at bibig, magsalamin, gumamit ng sombrero at scarf

Hindi masyadong didikit ang pollen kung ang tela ng damit ay smooth o madulas. Ipusod ang buhok kung ito ay mahaba, at huwag kaliligtaang pagpagin ang kasuutan bago pumasok ng loob ng bahay.

Kung nasa loob ng bahay, basain o hugasan ng tubig ang inyong mata ilong,kamay,mukha, at magmumog. Mas epektibo kung hahayaang malinis ng tubig ang loob ng mata

Paano ito magagamot?

Ang hay fever ay hindi madaling nagagamot. Maari lang tayong bigyan ng gamot para hindi lumala ang sintomas. Kaya ang mabuting gawin ay pumunta at magpatinging muna sa duktor.

■Medisina para sa hay fever

Tableta・・・gamot na may to histamine para matigil ang patuloy na pagsisipon,pagkakaroon ng plema, pagbabahing, at para maibsan ang sintomas ng hay fever.

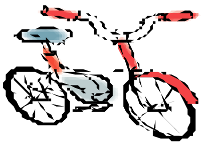
Nasal drop・・・para sa ilong upang pigilin ang patuloy na pagtulo ng sipon at maiwasan ang pamamaga ng loob ng ilong

Eye drop・・・para sa pangangati at pamumula ng mata

■ Para maiwasan ang malubhang hay fever

May mga medisina para sa allergy upang mapigil ang sintomas ng hay fever. Kung iinom ng gamot, mga 2 linggo bago magliparan ang mga pollen ay mas epektibo ito at ang sintomas ay hindi mararamdam hanggang panahon ng pagliparan ng mga pollen. Kaya mas makabubuting pumunta kaagad sa ospital para kumunsulta. .

Pagtaas ng multa sa nakumpiskang bisikleta



Sa Fujimi city, sa 3 estasyon ng tren Mizuhodai Station, Tsuruse Station, at Fujimino Station ay kinukumpiska ang mga nakaparadang bisikleta sa paligid ng estasyon at para makuha ang nakumpiskang bisikleta ay kailangang magbayad ng multa. Subalit mula Abril 1, ito ay itataas at magiging ¥２０００-para sa bisikleta,at ¥３０００-para sa motorsiklo. Ang pagparke ng bisikleta sa mga pinagbabawal na lugar ay illegal at distorbo sa mga naglalakad at distorbo din lalo na pag may aksidente. Iparada ang inyong mga bisikleta sa nakalaang parking area.

Kailangan –mga volunteers (tagasalin atbp) para sa disaster relief program

Ang disaster relief program ng Saitama prefecture ay tumatanggap ng mga nais maging volunteers lalo na ng mga may espesyal na kaalaman at kakayahan bilang disaster relief volunteers (kagaya ng mga banyagang tagasalin o translators atbp.). Kung sakaling magkaroon man ng kalamidad kagaya ng lindol, may mga banyagang hindi gaanong nakakaintindi ng Nihonggo kung kaya't malaki ang maitutulong ng mga banyagang gamay sa Nihonggo.

● **Paano magpalista:**

Maari kayong mag-apply sa pamamagitan ng internet o computer o magpadala ng postcard sa post office.

（1）Pag-aaply sa pamamagitan ng internet-tingnan ang website ng Saitama prefecture
http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BC00/volunteer/touroku.html

（2）Post Office o kaya ＦＡＸ
Humingi ng "Saitama Prefecture Disaster volunteer registration card (indibidual) lagdaan at ipadala sa :.

（Address）〒330-9301 3-15-1 takasago, Urawaku, Saitama City, Saitama Prefecture
Saitama department of general policy International Section, ＮＧＯ・support foreign residents
★ ＴＥＬ. ０４８－８３０－２７１７
★ ＦＡＸ ０４８－８３１－０２８９

Impormasyon-mga lumang kagamitang ipinamimigay

Sa buwanang newsletters ng Fujimi at Fujiminio City, ay may seksyon tungkol sa mga recycled goods o lumang kagamitan, na kalimitan ay ipinamimigay . Kung kayo ay may kailangang kagamitan huwag mag-atubilng tawagan kami sa aming tanggapan.

Maaring ang gusto ninyong kagamitan ay wala o kaya hindi ayon sa inyong ninanais subalit maari ding makakuha tayo ng kagamitang gusto natin at hindi pa tayo gagastos ng malaki. Tumawag lamang
★ TEL. ０４９－２５６－０２９０

Kailangan- translator volunteers

Ang "Information Fujimino" newsletter ng Fujimino International Cultural Exchange Center na nagbibigay ng mahahalagang impormasyon para sa mga banyaga ay mahigit ng 10 taon mula nang ito ay simulan. Sa ngayon ay nakasalin ito sa 7 iba't ibang wika. At para makatulong sa iba pang mga banyaga, kailangan namin ng mga volunteers na maaring magasalin sa iba pang mga wika May konting pabuya para sa mga nais mag-volunteer. Kung kayo ay interesado tumawag lamang sa Fujimino International Cultural Exchange Center
★ TEL. ０４９－２５６－０２９０
★ ＦＡＸ ０４９－２５６－４２９１