

Ano ang dapat kong gawin kung magkakaroon ako ng trangkaso?

- ◆ Manatili sa bahay sa loob ng kahit 24 na oras lang matapos mawala ang iyong lagnat.
- ◆ Magpahinga nang mabuti.
- ◆ Uminom ng maraming likido.
- ◆ Tanungin ang iyong doktor kung kinakailangan ng gamot laban sa virus.

Ano ang dapat kong malaman tungkol sa pagkalat ng trangkaso sa buong mundo?

- ◆ Ang pagkalat ng trangkaso sa buong mundo (pandaigdigang outbreak) ay sanhi ng isang bagong virus na nagdudulot ng trangkaso na nakakaapekto sa mga tao sa buong mundo. Walang immunity (proteksyon) ang karamihan ng mga tao sa naturang virus.
- ◆ Bihira lang ang pagkalat ng trangkaso sa buong mundo. Apat na beses pa lang kumalat ang trangkaso sa buong mundo sa nakalipas na 100 taon – ngunit naging napakalala ng mga ito.
- ◆ Hindi ka mapoprotektahan ng panahong bakuna para sa trangkaso mula sa pagkalat ng trangkaso sa buong mundo. Kakailanganing gumawa ng bagong bakuna para dito, na maaaring matagalan.
- ◆ Sa pagkalat ng isang sakit sa buong mundo, tiyaking magiging malinis ka sa katawan at kapaligiran at iinom ka ng mga gamot para sa virus kung magreseta ng mga ganito ang provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan.

Mga Karagdagang Sanggunian

New Jersey Department of Health
<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
www.cdc.gov/flu

Subaybayan kami sa social media
Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth
Snapchat: @NJDOH



**New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369
Trenton, NJ
Telepono: 609-826-4861**

Mga Pangunahing Kaalaman sa Trangkaso

*Mga tip upang
manatiling
malusog sa
panahon ng
trangkaso*



Ano ang trangkaso?

Ang trangkaso ay sanhi ng mga virus na nagdudulot ng impeksyon sa iyong ilong, lalamunan, at baga. Kumakalat ito kapag umuubo, bumabahing, o nagsasalita ang taong may trangkaso. Maaari ding makuha ang trangkaso kung hahawak ka ng surface o bagay na may virus na nagdudulot ng trangkaso, at pagkatapos ay hahawakan mo ang iyong bibig, ilong, o mata.



Ano ang mga sintomas?

- ◆ Lagnat
- ◆ Ubo
- ◆ Pamamaga ng lalamunan
- ◆ Sipon o baradong ilong
- ◆ Pananakit ng kalamnan o katawan
- ◆ Pananakit ng ulo
- ◆ Labis na pagkapagod
- ◆ Pagsusuka at pagtatae

Sino ang may posibilidad na magkaroon ng trangkaso?

Maaaring magkaroon ng trangkaso ang kahit na sino, maging ang malulusog na indibidwal. Malaki ang posibilidad ng ilang tao, gaya ng mga sumusunod, na makaranas ng mga malalang kumplikasyon kung magkakaroon sila ng trangkaso:

- ◆ Mga batang wala pang 5 taong gulang
- ◆ Mga nasa hustong gulang na may edad na 65 taon pataas
- ◆ Mga buntis
- ◆ Mga taong may mga pabalik-balik na kundisyon sa kalusugan (hika, diabetes, o mahinang immune system)



Gawin ang Sumusunod na 3 Pagkilos upang Malabanan ang Trangkaso

1. Magpabakuna para sa trangkaso taon-taon

Inirerekomenda ang bakuna para sa lahat ng taong may edad na anim na buwan pataas.

2. Maging malinis sa katawan at kapaligiran

Gumamit ng tissue o gamitin ang itaas na bahagi ng iyong braso (siko) bilang pantakip kapag umuubo o bumabahing ka, ugaliing hugasan ang iyong mga kamay, iwasan ang mga may sakit, at linisin ang mga bagay at surface na madalas hawakan.

3. Uminom ng mga gamot para sa virus kung magrereseta ng mga ganito ang provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan

Pinakamahusay tumalab ang mga gamot para sa virus kapag sinisimulan ang mga ito dalawang araw matapos magkasakit ang isang indibidwal; gayunpaman, kung hindi masisimulan ang mga ito kaagad, maaari pa ring maibsan ng mga ito ang mga sintomas. Tiyaking susundin mo ang mga tagubilin sa pag-inom ng mga gamot na ito.

Bakit ako dapat magpabakuna taon-taon?

- ◆ Sinusuri ang bakuna para sa trangkaso bawat taon, kung minsan ay binabago ito upang matapatan ang mga pabago-bagong virus na nagdudulot ng trangkaso.
- ◆ Humihina ang proteksyong ibinibigay ng bakuna para sa trangkaso sa paglipas ng panahon, kaya mainam na magpabakuna ka taon-taon.

Kailan ako dapat magpabakuna para sa trangkaso?

Dapat mong kunin ang bakuna para sa trangkaso sa oras na maging available ito. Pagkatapos mong magbakuna, tumatagal nang humigit-kumulang dalawang linggo bago maprotektahan ang iyong katawan mula sa trangkaso, kaya mainam na magpabakuna ka sa pagtatapos ng Oktubre kung maaari. Maaaring tumagal ang panahon ng trangkaso hanggang Mayo. Maaari ka pa ring maprotektahan kung kukunin mo ang bakuna sa pagtatapos ng naturang panahon.

Kailan nakakahawa ang mga tao?

Maaaring maikalat ng mga tao ang trangkaso sa loob ng hanggang 24 na oras **bago** sila magkasakit at sa loob ng humigit-kumulang isang linggo pagkatapos magsimula ng



kanilang mga sintomas. Maaaring mas matagal maikalat ng mga bata ang trangkaso sa iba.