



PAPEL NG DAPAT MALAMAN

Ang Dapat Malaman ng Bawat Isa Tungkol sa Trangkaso at Bakuna sa Trangkaso

Ano ang Trangkaso?

Ang trangkaso ay isang nakakahawang sakit ukol sa paghinga na sanhi ng mga virus ng trangkaso. Ito ay maaaring maging sanhi ng malubhang karamdaman, at kung minsan ay humahantong sa kamatayan. Ang pinakamabuting paraan upang hadlangan ang trangkaso ay magpabakuna sa trangkaso tuwing taglagas (tingnan ang www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm).

Taun-taon sa Estados Unidos, pangkaraniwan na:

- 5% hanggang 20% ng populasyon ay nagkakaroon ng trangkaso;
- higit sa 200,000 tao ang naospital mula sa mga kumplikasyon ng trangkaso (tingnan ang www.cdc.gov/flu/about/qa/hospital.htm), at;
- humigit-kumulang na 36,000 tao ang namamatay mula sa trangkaso.

May mga tao na malaki ang panganib na magkaroon ng seryosong mga kumplikasyon sa trangkaso, tulad ng mga nakatatandang tao, mga bata, at mga taong may mga partikular na kondisyon ng kalusugan, kabilang ang pagbubuntis.

Mga Sintomas at Kumplikasyon ng Trangkaso

Kabilang sa mga sintomas ng trangkaso ang:

- lagnat (karaniwang mataas),
- sakit ng ulo,
- matinding pagkahapo
- tuyong pag-ubo,
- masakit na lalamunan
- tumutulo o nagbabarang ilong, at
- pananakit ng kalamnan.
- Ang mga sintomas na gastro-intestinal, tulad ng alibadbad, pagsusurka, pagtatae, ay mas karaniwan sa mga bata kaysa mga may sapat na gatas.

Sa ilan sa mga **kumplikasyon** na sanhi ng trangkaso ay kabilang ang mikrobyong pulmonya, pagkatuyo, at paglala ng hindi-gumagaling na mga kondisyong medikal, tulad ng hindi pagganap ng puso dahil sa pagbabara, hika, o diyebetis. Ang mga bata ay maaaring magkaroon ng mga problema sa sinus at mga impeksyon ng tainga.

Paano Naipapasa ang Trangkaso

Ang trangkaso ay naipapasa sa pamamagitan ng maliliit na patak ukol sa paghinga na sanhi ng pag-ubo at pagbahin. Ito ay karaniwang naipapasa ng tao sa ibang tao, bagaman kung minsan ang isang tao ay maaaring maimpeksyon sa pamamagitan ng paghipo sa isang bagay na may virus at saka hihipuin ang kanilang bibig o ilong.

Ang mga may sapat na gulang ay maaaring makahawa ng ibang tao simula sa 1 araw **bago** magkaroon ng mga sintomas at hanggang 7 araw **pagkaraang** magkasakit. **Ito ay nangangahulugan na puwede kang magbigay sa isang tao ng trangkaso bago mo malaman na ikaw ay maysakit.**

Ang Dapat Malaman ng Bawat Isa Tungkol sa Trangkaso at Bakuna sa Trangkaso

(ipinagpapatuloly mula sa naunang pahina)

Paghadlang sa Trangkaso

Ang pinakamabuting paraan upang hadlangan ang trangkaso ay magpabakuna sa trangkaso tuwing taglagas (tingnan ang www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm). Mayroon ding mga partikular na mabubuting gawing pangkalusugan na makakatulong na hadlangan ang trangkaso ([tingnan sa ibaba](#)). Bilang karagdagan, ang mga gamot laban sa virus ay maaaring gamitin upang hadlangan ang trangkaso. (Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang "When to Use Antivirals for the Flu (Kailan Gagamit ng mga Panlaban sa Virus para sa Trangkaso)" sa www.cdc.gov/flu/protect/antiviral.)

Bakuna sa Trangkaso

May dalawang uri ng bakuna:

- Ang "iniksiyon sa trangkaso"—isang bakunang di-isinaaktibo (nagtataglay ng pinatay na virus) na ibinibigay sa pamamagitan ng karayom o heringgilya. **Ang iniksiyon sa trangkaso** ay inaprubahan para gamitin sa mga taong mas matanda sa 6 na buwan, kabilang ang malulusog na tao at mga taong may hindi-gumagaling na mga kondisyong medikal.
- Ang bakuna sa trangkaso na iwiniwisik sa ilong—isang bakunang ginawa sa buhay, pinahinang mga virus ng trangkaso na hindi nagiging sanhi ng trangkaso (kung minsan ay tinatawag na LAIV para "Live Attenuated Influenza Vaccine"). Ang LAIV ay inaprubahan para gamitin sa malulusog na tao na 5 taon hanggang 49 taong gulang na hindi buntis.

Mga dalawang linggo pagkatapos ng pagbakuna, nabubuo sa katawan ang mga antibody na nagkakaloob ng proteksiyon laban sa impeksyon ng virus ng trangkaso.

Kailan Magpapabakuna

Ang buwan ng Oktubre o Nobyembre ay pinakamabuting panahon para magpabakuna, pero puwede ka pa ring bakunahan sa buwan ng Disyembre at mas huli. Ang panahon ng trangkaso ay nagsisimula sa buwan ng Oktubre at tumatagal ng hanggang buwan ng Mayo.

Sino ang Dapat Magpabakuna?

Dahil sa kulang ang inihandang iniksiyon sa trangkaso sa panahong ito, inirerekomenda ng CDC na may mga taong dapat unahin sa pagbibigay ng iniksiyon sa trangkaso. Ang mga tao sa mga sumusunod na grupo ay dapat maghangad ng bakuna sa panahong ito:

- lahat ng batang may edad na 6–23 buwan;
- mga may sapat na gulang na may edad na 65 taon at mas matanda;
- mga taong may edad na 2–64 taon na nagtataglay ng hindi-gumagaling na mga kondisyong medikal;
- lahat ng babae na mabubuntis sa panahon ng trangkaso;
- mga residente ng mga bahay ng pag-aalaga at mga pasilidad na pangmatagalang pag-aalaga;
- mga batang may edad na 6 na buwan–18 taon na ginagamitan ng patuloy na panlunas na aspirin;
- mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan na kalahok sa tuwirang pag-aalaga ng pasyente; at
- mga tagapag-alaga sa labas ng bahay at mga nakakaugnay sa sambahayan ng mga batang may edad na <6 na buwan.

Ang mga tao ay mga taong malaki ang panganib na magkaroon ng seryosong mga komplikasyon ng trangkaso o nakakaugnay ng mga taong malaki ang panganib na magkaroon ng mga seryosong komplikasyon ng trangkaso.

Ang mga taong hindi kasama sa isa sa mga grupong dapat unahin na nakalista sa itaas ay hinihilingan na huwag magpabakuna o ipagpaliban ang pagpapabakuna dahil sa kakulangan sa bakuna.

Ang Dapat Malaman ng Bawat Isa Tungkol sa Trangkaso at Bakuna sa Trangkaso (ipinagpapatuloly mula sa naunang pahina)

Sino Ang Hindi Dapat Magpabakuna

May mga tao na hindi dapat magpabakuna. Kabilang dito ang:

- Mga taong may malubhang alerhiya sa mga itlog ng manok.
- Mga taong nagkaroon na ng malubhang reaksiyon sa bakuna sa trangkaso.
- Mga taong nagkaroon ng Guillain-Barré syndrome (GBS, tingnan ang www.cdc.gov/flu/about/qa/gbs.htm) sa loob ng 6 na linggo pagkaraang tumanggap ng bakuna sa trangkaso.
- Mga batang wala pang 6 na buwan ang edad.
- Mga taong maysakit na may lagnat. (Ang mga taong ito ay puwedeng bakunahan sa sandaling mabawasan ang kanilang mga sintomas.)

Ibang Mabubuting Gawing Pangkalusugan

- **Iwasan ang malapit na kontak.**
Iwasan ang malapit na kontak sa mga taong maysakit. Kung maysakit ka, manatiling malayo sa ibang mga tao upang protektahan sila laban sa pagkakaroon din ng sakit.
- **Manatili sa bahay kapag maysakit ka.**
Kung magagawa, manatili sa bahay mula sa trabaho, paaralan, at nilalakad kapag maysakit ka. Matutulungan mong pigilan na mahawa ng iyong sakit ang ibang mga tao.
- **Takpan ang iyong bibig at ilong.**
Takpan ang iyong bibig at ilong ng isang tisyu kapang umuubo o bumabahin. Ito ay maaaring makapigil na magkasakit ang mga tao sa paligid mo.
- **Linisin ang iyong mga kamay.**
Ang madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay ay makakatulong na protektahan ka laban sa mga mikrobyo.
- **Iwasang hipuin ang iyong mga mata, ilong o bibig.**
Ang mga mikrobyo ay madalas na naipapasa kapag ang isang tao ay humipo sa isang bagay na kontaminado ng mga mikrobyo at saka hihipuin ang kanyang mga mata, ilong, o bibig.

Ang Dapat Malaman ng Bawat Isa Tungkol sa Trangkaso at Bakuna sa Trangkaso
(ipinagpapatuloly mula sa naunang pahina)

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cdc.gov/flu, o tawagan ang National Immunization Hotline sa (800) 232-2522 (Ingles, (800) 232-0233 (Espanyol), o (800) 243-7889 (TTY).