

Maging Handang RedCross

Checklist para sa Flu

Ang trangkaso, kilala din bilang flu, ay isang nakakahawang sakit sa respiratoryo na dulot ng iba't-ibang uri ng mikrobyo. Sa Estados Unidos, mayroong panahon ng flu na nagsisimula tuwing taglagas at natatapos sa tagsibol. Ang uri ng flu na nakukuha ng tao sa panahong ito ay tinatawag na nasasapanahong flu. Ang flu ay kumakalat sa pagitan ng mga tao kapag ang mga taong may sakit ay umubo o bumahing.

Alamin ang Kaibhan

Nasasapanahong Flu—Isang nakakahawang sakit sa respiratoryo na dulot ng mga mikrobyo ng trangkaso (flu) at nagaganap bawat taon. Karaniwang naapektuhan nito ang 5 hanggang 20 porsiyento ng populasyon ng U.S. at nagdudulot ng katamtaman hanggang malalang sakit, at sa ilang pagkakataon ay maaaring tumuloy sa pagkamatay. Ang mga taong nasa sapat na gulang ay maaaring makahawa sa iba mula 1 araw sa pagkakaroon ng mga sintomas hanggang 5 araw matapos magkasakit.

Epidemya—Ang matulin na pagkalat ng sakit na nakakaapekto sa ilan o maraming tao sa isang komunidad o rehiyon nang sabay-sabay.

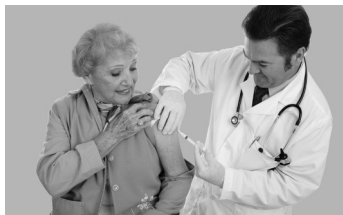
Pandemya—Isang malawakang pagkakahawa-hawa ng isang sakit na nakakaapekto sa maraming tao sa sa buong mundo at mabilis kumakalat.

H1N1 (Swine Flu)—Ang H1N1 na tinutukoy din bilang “swine flu” nung una, ay isang bagong mikrobyo ng flu na nagdudulot ng sakit sa tao. Sa Estados Unidos, ang bagong mikrobyo na ito ay unang nakita sa mga tao noong Abril 2009. Ang mikrobyong ito ay kumakalat sa pagitan ng mga tao sa buong mundo, maaaring sa parehong paraan nang pagkalat ng karaniwang nasasapanahong flu. Noong Hunyo 11, 2009, ang World Health Organization (WHO) ay nagbigay ng senyales na ang pandemikong H1N1 na trangkaso ay nagaganap na.

Mahalagang manatiling may alam tungkol sa mga pagbabago sa paggabay na ibinigay ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ang Website ng CDC ay nagpo-post ng regular na mga update sa pampublikong rekomendasyon sa kalusugan, kasma ang H1N1 (swine flu).

H5N1 (Avian Flu)—Kilala bilang bird flu, ang uri ng mikrobyo ng trangkasong ito ay natural na nangyayari sa mga ibon. Ang mga galang ibon ay maaaring magdala ng mikrobyo at maaaring hindi magkasakit mula dito; subalit, ang mga domestikong ibon ay maaaring mahawa ng mikrobyo at kadalasan ay namamatay mula dito.

Ano ang aking dapat gawin upang maiwasang magkasakit?



Magpainiksiyon laban sa flu bawat taon para sa pinakamahasay na proteksiyon.

- Laging magsanay ng mabuting kaugalian sa kalusugan upang mapanatili ang resistensiyang ng iyong katawan laban sa impeksiyon.
 - Kumain ng balanseng diyeta.
 - Uminom ng maraming likido.
 - Mag-ehersisyo araw-araw.
 - Pamahalaan ang pagkagalig.
 - Magpahinga at matulog nang sapat.
- Gawin ang mga sentidong kumon na mga hakbang na ito upang mapahinto ang pagkalat ng mikrobyo:
 - Madalas maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig o isang base sa alkohol na panlinis ng kamay.
 - Iwasan o limitahan ang pakikipag-ugnay sa mga taong may sakit (pinakamaigsing layo na tatlong piey ang nirerekomenda).
 - Iwasang hipuin ang inyong mga mata, ilong at bibig.
 - Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang mga tisyu kapag ikaw ay umubo o bumahing. Kung wala kang tisyu, umubo sa kurbada ng iyong siko.
 - Lumayo sa iba hangga't maaari kung ikaw ay may sakit.
- Sinumang may lagnat o ibang sintomas ng flu ay dapat manatili sa bahay mula sa trabaho o paaralan hanggang 24 oras matapos ang lagnat ay nawala (nang walang gamot).
- Magpainiksiyon laban sa flu bawat taon. Ang pagbabakuna ay isa sa pinakamabisang paraan upang maiwasan ang pagkakasakit at kamatayan. Dalawang iniksiyon ang kailangan para sa panahon ng flu ng 2009 - isa para sa napapanahong flu at isa para sa H1N1 flu.

Mayroon ba akong flu?



Ang flu ay karaniwang nagsisimula sa mabilis na pagtaas ng lagnat at panakit ng katawan. Alamin ang mga karaniwang sintomas ng flu:

- Sakit ng ulo
- Matinding pagkapagod
- Masakit na lalamunan
- Pag-ubo
- Tumutulot o baradong ilong
- Pagsusuka at/o pagtatae (mas karaniwan sa mga bata kaysa sa mga nasa wastong gulang na)
- TALA: Ang pagkakaroon ng lahat ng mga sintomas na ito ay hindi laging nangangahulugan na mayroon kang flu. Maraming ibang sakit ay may katulad na mga sintomas.

Pagsusuri sa flu:

- Maaaring mahirap masabi kung ikaw ay may flu o mayroon kang ibang sakit.
- Ang iyong tagapag-bigay alaga sa kalusugan ay maaaring makapagsabi sa iyo kung mayroon kang flu.
- Kung nagkaroon ka ng mga sintomas na parang flu at nag-aalala ka tungkol sa mga posible na mga komplikasyon, konsultahin ang iyong tagapagbigay-alaga sa kalusugan.

Mga potensiyal na peligro at malalang mga komplikasyon ng flu:

- Bacterial na pulmonya
- Pagkatuyo
- Paglala ng umuulit na mga kundisyong medikal
- Mga impeksiyon sa tenga
- Mga problema sa sinus

Ano ang aking dapat gawin kapag may taong may sakit?



- Magtalaga ng isang tao bilang tagapag-alaga.
- Paghiwalayin ang mga personal na gamit ng lahat ng tao. Lahat ng miyembro ng tahanan ay dapat umiwas na magbahagi ng mga panulat, mga papel, mga damit, mga tuwalya, mga kobrekama, mga kumot, pagkain o mga kubiyertos maliban kung nilinis ito sa pagitan ng paggamit.
- Linisin ang mga hawakan ng pintua, mga switch, mga telepono, mga laruan at ibang mga patungan na kadalasang nahihipo sa paligid ng bahay o pinagtrabahuhan.
- Hugasan ang pinaggan ng lahat sa hugasan ng pinggan o sa pamamagitan ng kamay gamit ang mainit ng tubig at sabon.
- Labhan ang damit ng lahat sa karaniwang washing machine kung paano mo laging ginagawa. Gumamit ng sabon at mainit na tubig at hugasan ang iyong mga kamay matapos humipo ng maduming labada.
- Magsuot ng guwantes na pang minsang gamitan kapag hahawak o maglilinis ng mga likido mula sa katawan.

Kahulugan ng mga terminolohiya

Immunit sa isang sakit ay ang pagkakaroon ng mga panlaban ng katawan sa sakit na iyon sa sistema ng isang tao. Karamihan sa mga tao ay may konting resistensiyang sa mga impeksiyon, makatapos man sila gumaling mula sa sakit o sa pamamagitan ng pagbakuna. Ang mikrobyo ng nasasapanahong flu ay nagbabago sa paglipas ng panahon at ang imunidad sa kanila ay hindi makukuha maliban kung nabakunahan.

Kwarantina ay ang pisikal na paghihiwalay ng mga malulusog na tao na nalantad sa sakit na nakakaimeksiyon mula sa mga hindi nalantad.

Pagbubukod ay isang estado ng paghihiwalay sa pagitan ng mga tao o pangkat upang iwasan ang pagkalat ng sakit.

Sosyal na paglayo ay isang kasanayan na ipinatutupad upang limitahan ang harapang pakikipag-ugnayan upang maiwasan ang pagkalantad at paghawa ng isang sakit.

Itinuturing ka bang nasa mataas na peligro para sa mga komplikasyon ng kaugnay ng flu?

- Ang mga sumusunod na pangkat ng tao ay nasa pinataas na peligro: mga taong edad 50 o mas matanda, buntis na kababaihan, mga taong hindi gumagaling na kundisyong medikal, mga batang 6 na buwan o mas matanda at mga tao na nakatirang kasama o nag-aalaga ng sinuman na nasa mataas na peligro.
- Ang mga tao na nasa mataas na peligro ay dapat magpabakuna bawat taon at tumanggap ng bakuna laban sa pneumococcal na pulmonya kung nasa edad 50 o mas matanda, ayon sa pamamahala ng kanilang manggagamot.



Para sa higit pang impormasyon sa sakuna at pagkahanda sa emerhensiya, bumisita sa RedCross.org.