

Mga Datos

Setyembre 2009

H1N1 Flu Virus Impormasyon para sa mga Pamilyang may mga Batang Nasa Edad ng Pagpasok sa Eskwela

Ano ang H1N1 flu virus?

Ang trangkasong dulot ng H1N1 virus ay isang sakit sa paghinga na nagsasanhi ng lagnat, panginginginig, ubo, pamamaga ng lalamunan, sakit ng katawan, pagkapagal at maaari ring pagduduwal, pagsusuka, o pagtatae – tulad rin ng pana-panahong trangkaso.

Sino ang nasa lubos na panganib mula sa H1N1 flu virus?

Tulad ng pana-panahong trangkaso, nasa lubos na panganib ng pagkakasakit ang mga maliliit na bata dahil mas madalang silang maghugas ng kamay, kadalasang hindi gumagamit ng wastong paraan sa pagbahin/pag-ubo at mas madalas malapit sa ibang bata. Ang mga babaeng buntis at mga taong may dati nang umiiral na di-gumagaling na sakit ay walang higit na panganib ng pagkakasakit. Subalit, ang mga grupong ito ay mukhang nasa higit na panganib mula sa mas malalang sakit. Kaya partikular na mas mahalaga para sa mga grupong ito na maghugas ng kamay nang madalas at umugnay sa kanilang doktor sa lalong madaling panahon kung sila ay magkaroon ng mga sintomas ng trangkaso.

Paano kumakalat ang virus na ito?

Ang influenza ay kumakalat mula sa isang tao patungo sa isa pa. Pinapakawalan ng mga ubo at bahin ang virus ng trangkaso sa hangin kung saan maaaring mahinga ito ng ibang taong nasa loob ng anim na talampakan. Maaari ding lumapag ang mikrobyo sa ibabaw ng mga solidong bagay tulad ng mga *counter* at mga hawakan ng pinto, kung saan maaari silang madadampot ng mga kamay at maililipat kapag hinawakan ng tao ang kanyang bibig o ilong.

Gaano katagal maaaring makahawa ng iba ang isang taong may virus na ito?

Ang mga taong may trangkaso ay maaaring makahawa ng iba mula sa 1 araw bago magkaroon ng mga sintomas hanggang sa 7 o higit pang araw matapos magsimula ang sakit. Kayo ay lubos na nakahahawa sa umpisa ng mga sintomas. Kapag kayo ay magaling na, bihirang makahawa ng iba.

Paano ko mapipigilan ang pagkalat ng trangkaso?

Ang paghuhugas ng inyong mga kamay ang siyang pinakamabisang paraan ng pagpigil sa pagkalat ng trangkaso.

Dapat sundin ng lahat ang mga sumusunod na hakbang upang tumulong na itigil ang trangkaso:

- Maghugas ng kamay nang madalas gamit ang sabon at mainit-init na tubig sa tagal na 15 hanggang 20 segundo o linisin ang inyong mga kamay gamit ang isang *alcohol-based hand rub*
- Iwasan ang paghawak sa inyong mga mata, ilong o bibig
- Umubo o bumahin sa tissue at hugasan o linisin ang inyong mga kamay pagkatapos.
- Kung wala kayong tissue, bumahin o umubo sa manggas ng inyong damit o sa inyong braso – HINDI sa inyong mga kamay.
- Huwag magbahaginan ng mga gamit na makapagpapasa ng trangkaso tulad ng mga kubyertos at baso, mga instrumentong pangmusika na may pinaglalapatan ng bibig, mga bote ng tubig, atbp.
- Bantayan ang mga sintomas na tulad ng sa trangkaso gaya ng lagnat, panginginginig, ubo, pamamaga ng lalamunan, sakit ng ulo, sakit ng katawan at maaaring pagsusuka o pagtatae at manatili sa bahay kung lumabas ang mga ito.
- Manatili sa bahay kung masama ang inyong pakiramdam.
- Kumuha ng sapat na pahinga, maging aktibo sa mga gawaing pisikal, uminom ng maraming likido at kumain ng masustansyang pagkain.

Mga Datos

Kailan ako dapat maghugas ng kamay?

- Pagkatapos umubo, bumahin o suminga
- Pagkatapos gumamit ng kubeta
- Pagkatapos makipagkamay sa iba
- Bago at pagkatapos kumain at/o maghanda ng pagkain
- Kapag nalapit kayo sa isang taong may sakit
- Bago at pagkatapos gumamit ng mga bagay ng ginagamit ng marami, tulad ng mga kompyuter.

Turuan ang inyong mga anak na nasa edad ng elementarya tungkol sa kahalagahan ng paghuhugas ng kanilang mga kamay sa pamamagitan ng panonood ng bidyong ito sa internet **Lather, Rinse, Defeat Germs**
http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Makukuha ko na ang H1N1 virus mula sa pagkain o pagluluto ng baboy?

Hindi. Ang virus ng trangkason ng baboy ay hindi matatagpuan sa mga produktong baboy na kinakain natin. Tiyaking kumpleto ang pagkaluto ng baboy, hindi mapula sa gitna, upang maiwasan ang ibang impeksyon tulad ng bakterya.

Magsasara ba ang mga eskwela at lugar ng trabaho kung may napag-alaman o pinaghihinalang kaso ng H1N1 virus?

Kasalukuyang pinapayuhan ng Toronto Public Health ang mga eskwelahan at lugar ng trabaho na huwag magsara kung may mapag-alamang kaso nito, gaya ng hindi nila pagsasara kapag may kaso ng pana-panahong trangkaso. Maaari at dapat magpatuloy ang lahat ng aktibidades sa eskwela ngunit ang mga taong may sakit ay dapat na manatili sa bahay.

Nalapit ang aking anak sa isang taong may trangkason ganito. Ano ang gagawin ko?

Ang mga virus ng trangkaso ay umiikot sa komunidad. Kung mabuti ang inyong pakiramdam ng inyong anak, dapat siyang magpatuloy na pumasok sa eskwela at makilahok sa mga regular na gawain. Kung siya ay magkasakit, panatilihin siya sa bahay at huwag papasukin sa eskwela hanggang siya ay muling gumaling.

Mayroon bang mga gamot na maaaring makuha para sa trangkason ito?

Ang mga gamot laban sa virus ay hindi nirekomenda para sa mga taong may di-malalang sakit mula sa trangkaso. Ang mga gamot na ito ay maaaring irekomenda sa mga taong magkaraon ng trangkaso na may mas malubhang karamdaman o iba pang sakit na nakakadagdag sa panganib ng mga mas seryosong komplikasyon ng trangkaso.

Paano ko pananatilihin malinis ang mga gamit upang mapigilan ang pagkalat ng trangkaso?

Mapapatay ng mga pangkaraniwang pangdisimpekta ng bahay ang virus sa mga gamit sa bahay. Ang paghahalo ng isang kutsarita ng bleach at dalawang tasang tubig ay makagagawa ng timpladang papatay sa virus.

Maaari ba akong protektahan ng taunang bakuna para sa trangkaso?

Poprotektahan kayo ng regular na bakuna laban sa pana-panahong trangkaso mula sa pana-panahong trangkaso (tingnan ang aming website para sa impormasyon tungkol sa mga nalalapit na klinika para sa pagpapabakuna). Ang bakuna laban sa pana-panahong trangkaso para sa taing ito ay hindi makapagprotekta sa inyo mula sa trangkason ng H1N1 virus. Maaaring makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa bakuna laban sa trangkason ng H1N1 sa taglagas.

Saan ako makakakuha ng dagdag na impormasyon?

- Toronto Public Health toronto.ca/health o 416-338-7600
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care health.gov.on.ca
- TeleHealth Ontario 1-866-797-0000.
- Public Health Agency of Canada phac-aspc.gc.ca o 1-800-454-8302
- Fight flu fightflu.ca
- Canadian Pediatric Society caringforkids.cps.ca